[illegible]

[redacted]

Tabeller
1876

Ida Bergman

GYMNASTISKA CENTRAL-INSTITUTET

Anmälan vid 3:de upplagans utgifning: Skälet att utgifva 3:e upplagan af dessa tabeller är i korthet följande, som införes ***här*** i brist på någon särskild tidskrift i gymnastik. Meningen om nyttan eller skadan af tabeller synes numera vara något förändrad, åtminstone för friskes öfningar, det är för s. k. *pedagogisk* eller medborgerlig gymnastik i denna benämnings ursprungliga betydelse till skilnad från fäktning, kamp, o. a. d., som kallades »militärgymnastik» (G. bellica) med ett gemensamt namn. De första tryckta tabeller finnas i det från Centralinstitutet utgångna och för svenska krigshären utfärdade Gymnastikreglementet 1836, lämpade för hvad som möjligen kunde göras under ogynnsamma förhållanden, d. ä. med knapp öfningstid, *fullkomlig* brist på redskap och med nästan lika stor brist på öfvade instruktörer bland befälet, så länge saken var ny, och ej ovilkorlig skyldighet till föregående öfning ännu gällde i skolorna. Besagda tabeller följdes blott en kort tid och ganska illa i allmänhet, samt förkastades allesammans fullkomligt 1848 med reglementet. Förhållandet var ganska liknande utomlands: ordnade tabeller, ämnade att förebygga öfverdrifter och oordning, förklarades allmänt vara blott *pedanteri*; och hela den method, hvarur de härflutit, förklarades vara alldeles *»opraktisk»*, och likväl »för militärisk till sitt ändamål och karaktär», hvilken senare egenskap ansågs vara ett stort *fel*, ett rigtigt grundfel, så groft att förtrytelsen deremot satte en hel stormagts riksförsamling i »stormande» uppträden ännu 1862 (*). I detta klander instämde ej blott flertalet af gymnastiklärare mot dåvarande föreståndaren vid Centralinstitutet i Preussen. Deri instämde då jemväl några af de anseddaste vetenskapsmännen vid nämnda lands första högskola m. m. (tadlande desslikes bruket af tabeller) så häftigt och ihärdigt, att äfven den föreståndaren måste afgå. Händelserna fogade sig så, att slutligen indrogs äfven utgifvaren i denna vidlyftiga tvist (en verklig »querelle allemande»), hvilket tillgick på följande sätt: Genom den förändring, som det *svenska* Centralinstitutets stat och stadgar undergingo 1864, blef utgifvaren »öfverlärare» vid denna inrättnings pedagogiska afdelning, och fick ledningen af vissa öfningar i friskgymnastik, och utarbetade derför omedelbarligen tabellerna för lärokursen efter den ledning, som finnes i nyssnämnda reglemente och i detta instituts senast afgångne (1862) föreståndares handskrifna tabeller »för lärokursen» 1849 — m. e. o. efter samma grunder, som utgifvaren äfven förut följt i tabeller, hvilka han till andra ändamål tryckt 1859, 1861, 1862. En gymnastisk tidskrift beskyllde utgifvaren likväl 1865—1866 för »mysticism», bland annat derför att lärjungarna förmenades icke »erhålla undervisning i konsten» att uppsätta rörelsebehandlingar». Under sådana förhållanden hade utgifvaren ej flera än *två val* att dermed försvara sig, synnerligen som han för tillfället 1866 var strängt sysselsatt af arbete med en lärobok i ett annat ämne (rörelselära) och med utgifvandet af den 1839 framlidne föreståndarens efterlemnade *handskrifter i gymnastik*, ett företag som kostade betydlig tid. Antingen måste utgifvaren dädanefter meddela lärjungarne en viss plan af rörelsernas ordnande med förständigande att följa densamma, oaktadt man sett ganska olika förfarande kunna gagna, der läraren hade tillräcklig raskhet och ordningssinne. Men detta vore ett maktfullkomligt och ofördragsamt undervisningssätt, som

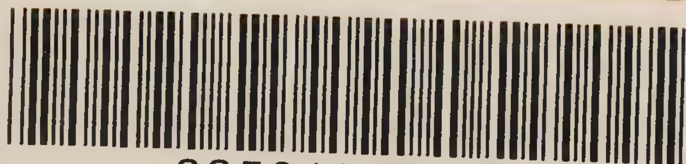
(*) Den samtidiga *svenska* riksdagen var deremot så sinnad, att der ansågs *densamma* methoden vara *för litet krigisk* att utgöra öfningarnas början t. o. m. för folkskolor.

skulle ådraga utgifvaren en *sannfärdig* och välförtjent anmärkning. Det andra valet var att fortfarande begagna den en gång antagna *tabellariska planen*, hvilken utgifvaren för egen del ansåg vara nog tydlig och i allmänhet *bäst* under tjenliga förhållanden, samt att meddela åtskilliga tillägg och ändringar för mindre tjenliga förhållanden, såsom mer eller mindre bristande redskap, trytande rum o. s. v., utan att dock göra för många *bindande* föreskrifter, och utan att förkasta *andra* sakkunniges olika förfarande. Visserligen behöfde dessa tabeller någon tid för att rättas och förbättras. Men det oagtadt återstod för utgifvaren 1866 ej annat än att ofördröjdt *låta trycka* dem, för att visa 1) huruvida deri följdes *en viss ordning* grundad på nödiga försigtighetsmått (erfarenheter) och andra gymnastiska fordringar; 2) huruvida denna ordning var så *obegriplig* för alla andra menniskor, som ofvannämnda tidskrift påstod. Men utgifvaren misstog sig dock storligen i sin uträkning; han kom derigenom »ur askan i elden». Den gamla beskyllningen för *pedanteri* upphörde ej, tvärtom. Detta betydde mindre så länge klandret syntes utgå från enskild ovilja mot utgifvaren, såsom i ett par svenska skrifter, eller mot hela methoden, såsom i flera utländska skrifter, till en del af män, som i theorien voro lika öfverlägsna som i praktiken okunniga. Men till slut gick saken så långt, att äfven en mycket verksam och högt uppsatt man *inom facket*, hvilkens namn grannlagenheten bjuder att förbigå i en bokanmälan, betecknade 1867 bruket af tabeller för soldater såsom *opraktiskt* och såsom »att på fältet kommendera ur pappret» o. s. v. Detta omdöme, uttaladt af en oveldig och erfaren sakkunnig, ehuru framställdt på det mest billiga och skonsamma sätt i motsats till de tillmälen, hvarvid utgifvaren blifvit van från andra håll i gymnastikböcker, tidskrifter, dagblad o. s. v., gjorde äfven honom allt mera tvehogsen, huruvida *han* verkligen hade rätt, eller den motsatta åsigten, hvilken dessutom delades af flera erfarna. Emellertid började några yngre lärare läsa och *begagna* tabellerna i brist på något bättre då. Åtskilliga funno lagarna för ordningen deri ej öfvergå vanligt menniskoförstånd. Medgifves dock, att man träffar »instruktörer» så dumma, att de »kommendera» ur tabellboken, i stället för att stoppa den i fickan då de kommendera. Men i allmänhet *användas* tabellerna med omdöme till deras dubbla ändamål, d. ä. korthet och minneshjelp, eller *ledning* och *frihet* att genom tjenliga ändringar lämpa sig efter temmeligen vexlande omständigheter, alldeles i den mening hvarmed äldre författare (Gymn. Allm. Grund. m. fl.) betecknade den s. k. pedagogiska gymnastikens syfte: att sträfva till oberoende af både inre och yttre hinder. Den största och mest oväntade tillfredsställelsen för utgifvaren är dock, att för krigshärens öfningar af detta slag *begagnas nu åter tabeller* i det nyligen tryckta »Förslag till gymnastik- och bajonettfäktningsreglemente» 1869, hvilket förslag väl blifvit framlagdt af en för ändamålet nedsatt *kommitté*, men, har dock, att dömma af de många terminologiska nyheterna deri, sannolikt utgått från samma sakkunnige medarbetare, som ännu 1867 hyste betänkligheter angående nyttan af tabeller m. m. Liknande företeelser visa sig äfven i utlandet: t. o. m. de ifrigaste motståndare der till den ofvan omtalade s. k. svenska methoden hafva försökt sig med tabeller. Detta är ett framsteg. För egen del anser utgifvaren, att just genom den större *enkelhet* och öfverskådlighet för »instruktören», som oundvikligen måste uppkomma genom att *förnämligast* ordna öfningarna i vissa rörelseslägter (»typer»), hvilka ständigt återkomma i *samma* »hvarf» och nummerföljd o. s. v., har den 1:sta upplagan verkat öfvertygande här, oagtadt den mera skenbara än verkliga »conseqvensen» deri, oagtadt den flerstädes bristfälliga stegringsföljden och oagtadt det betydliga *antal* af rörelser, som *måste* läras genom öfning, om fordringarna skola motsvara undervisningstidens längd. Denna skrift har således snarare gagnat i sin mohn än skadat, om den lärt ett förenkladt sätt att skrifva tabeller, ledande till otvungen efterföljd, ehuru den somligstädes drif-

ver en ovan lärares frihet för långt. Just för *soldater* med knapp öfningstid passa, ännu enklare, tabeller — nämligen *om* soldater verkligen böra hafva gymnastik och fäktning, hvilket krigaryrkets fackmän numera synas allmänt tro, efter ett tvifvel, hvars motståndskraft (vis inertiæ) räckt i femtio år. Men äfven för andra kommer föredömet att följas och förbättras. Tabeller skola en gång blifva öfverflödiga, då kroppsuppfostran blifvit allmännare och bättre. Men *ännu* är det nästan lika svårt att öfverallt umbära en dylik hjelpreda, som att i allmänhet rätt ordna friska gossars, ynglingars och männers gymnastik alldeles utan hänsyn till krigsordning och derigenom äfven till *folkbeväpningen*, eller att rätt ordna den senare stegvis från skolan utan grundval på gymnastik, men blott »exersis», m. e. o. utan att antaga just den enkla *medelväg*, som den gamla från detta läroverk utgångna methoden först ensam gått i hufvudsaken oagtadt många brister och andra yttre hinder. Derför har man hittills misslyckats med andra ensidigare medel, som i begynnelen af detta årtionde hade flera och belåtnare anhängare än nu. Derför börjar man åter att tala litet förmonligare om gymnastik än då, antingen af nödtvång, emedan samhället behöfver den, oagtadt den ännu ej hunnit någon utveckling i pedagogiskt hänseende, eller af enskild beräkning att kunna dermed förvärfva åtskilliga förmoner.

Sammanfattningen är följande: Tryckta »öfnings- och kommandotabeller» äro det *lättaste* hitills kända sättet att äfven utan theoretiska grunder kunna *åskådliggöra* och *inprägla* en viss plan i minnet hos menniskor, som icke sjelfva medföra en sådan från deras ungdom. Trots alla hinder skall bruket deraf fortfara ända till dess, att ett bättre medel finnes, d. ä. blott så länge som alla andra föreslagna medel äro *sämre* än detta. Stockholm i December 1869. **Utgifvaren.**

P. S. 1876 vid utgifningen af 4:de upplagan: Den 3:dje upplagan af dessa tabeller är utgången. Likaså den 2:dra upplagan af det dertill hörande »Tillägget». Sedan denna utgafs, har undert. insett, att ifrågavarande tabeller ej mera motsvara deras afsedda ändamål utan en genomgående omarbetning i samband med en nästan lika fullständig omarbetning af Tillägget jemte de s. k. Simtabellerna. De förnämsta önskningsmålen voro dels noggrannare stegring i större korthet, färre upprepningar, dels mera helhet i hvarje dagöfning, dels en större mångfald af de i »behandlingarna» nyttjade grund-themata utan att uppgifva den skolmässiga nakenhet, som underlättar nybörjares uppfattning, och utan att skymma de ursprungliga grunder, hvarifrån planen är hemtad ur äldre böcker eller skrifna behandlingar. Några öfningar m. m. borde flyttas ur Tabellerna till Tillägget, andra tvärtom. Då undert. ej såg sig kunna åstadkomma en så fullständig omarbetning som behöfves, i dessa afseenden, var hans afsigt att ej vidare befatta sig med någon ny upplaga, ehuru klagomål yppats öfver den ånyo uppkomna bristen på den allranödtorftigaste handledning för institutets lärjungar o. a. Men sedan tre fackmän, deribland n. v. föreståndaren vid den gymnastiske Centralskole i Christiania, alvarligen uppmanat undert. dertill, och gjort det oegennyttiga anbudet att bekosta tryckningen af Tabellerna, samt lofvat att i öfrigt bistå med råd och upplysningar till rättande af enskilda origtigheter; har undert. ej kunnat undandraga sig att medverka till detta syfte. Derföre, i brist på en fullständig omarbetning af föreg. upplaga, utkommer nu på undert:s förlag denna 4:de upplaga med biträde af de upplysningar, hvilka på hans begäran meddelats af Kapiten L. M. Törngren och Premierlieutenanten J. Björnstad. Sålunda blir en del af behofvet för tillfället fylldt. Centralinstitutets n. v. stadga och dess instruktion bestämma, att sådant må ske *på uppdrag* och följagteligen på statsmedel. Men då så ej skett, var det nödigt att höja salupriset. **Utgifvaren.**


22501266082

TABELLER

FÖR

GYMNASTISKA CENTRAL-INSTITUTETS

PEDAGOGISKA LÄROKURS

(OCH FÖR »FRISKROTAR» AF VUXNE).

Fjerde upplagan.

STOCKHOLM,

C. M. THIMGRENS BOKTRYCKERI

1876.


WELLCOME
LIBRARY
INSTITUTE

Till första upplagan.

Följande "öfnings- och kommando-tabeller" föreslås till begagnande vid kroppsöfningarna med de yngre män, som undervisas vid Gymnastiska Central-Institutet, för att utbildas till gymnastiklärare, äfvensom vid öfning af manskap till mindre antal, icke öfverstigande hvad en lärare ensam kan omedelbarligen sjelf leda.

Såsom mestadels afsedda för rörelser på led antages öfningarnas utdrägt vara ungefär en fjerdedels timma i början, sedan småningom kunna förlängas ända till halfannan timma, och mer, i mohn af de enskilda språngens o. d. rörelsers öfvervägande användning. Stockholm 1866 d. 20 Dec.

Utgifvaren.

(Jfr Tabellernas användning nedan.)

GRUNDSTÄLLNINGEN lika Ex. Regl. men fötterna rigtade fullt *utåt* ända till *rät* vinkel († 1) *Gif—akt! På stället—hvila!* Upprepas vid behof mellan följande Rr o. i tab. 1—12.

1. HEL. (DUBBEL) AFSTÅNDSRÄTTN. och återtagande af vanligt uppställningsafstånd, *Helt (dubbelt) afstånd—höger! (venster!), Ställ—ning! Rättning—höger! (venster!).* När någon öfning är vunnen, fälles rättningsarmen omedelbarligen *utan* särskildt bef.ord dertill. LUCKBETÄCKN. *Indelning till—två! Andra (första) luckor—betäck!* *] *Första och andra byt om—marsch! o. s. v. Första (andra) ryck in—marsch!* Öfriga Ordnings-Rr jfr Ex.Rgl. men till mera liksidighet.

2. HÖFTFÄSTE uppställn. i sidvändn.) *Höfter—fäst! Ställning!*

3. F-SLUTN. OCH F-UTVRIDN. *Fötter—slut! Fötter—ut! (eller Ställ—ning!)* **] *Samma—ett! tu! o. s. v.* Fötterna rigtas i första tidmåttet rätt *framåt*, återgå i det andra *utåt* till rät vinkel. Upprepas vid behof (fel) under det följande. Jfr § 4.

4. F-FLYTTN. *utåt* i fotens rigtning (två fotlängder) till intagande af gångst. (a) utg. *V. (h.) fot utåt—ställ! V. (h.) tillbaka—ställ! Samma—ett! tu!* Kan äfven öfvas från half sidovändn. d. ä. uti halft v. (h.) om m. bet. luck. Jfr vidare tab. 4 Rr 7 ang. bef.orden. Upprepas ss föreg.

5. F-FLYTTN. till sidan. *Fötter till sida—ställ! tu! Fötter tillsamman—ställ! tu! (eller Ställning! tu!)* Upprepas ss föreg.

6. ST. HÄFN. PÅ TÅ (höft.) *Höfter—fäst! På tå—häf! Nedåt—sänk! Ställ—ning!*

7. ST. 2-A-UPPBÖJN. OCH NEDSTRN. *Armar uppåt—böj! Armar nedåt—sträck! Samma—ett! tu! o. s. v.*

8. ST. R-BÖJN. bakåt (lindrigt) o. framåt, (höftf.) *Höfter—fäst! Bakåt (framåt)—böj! Uppåt—sträck!*

9. SLUTST. HÄFN. PÅ TÅ (höftf.) *Höfter—fäst! Fötter—slut! På tå—häf! Nedåt—sänk! Ställning!*

---

*] Eller: Andra ett [två] steg tillbaka [framåt]—marsch!

**] Bruket af uttrycket »ställning» upprepas gemenligen ej nedan, ej heller anföres ett bef.ord flera gånger, ej heller räkning vid upprepning, d. ä. vid bruk af lystringsordet »Samma!» o. s. v. Jfr. tabellernas användning.

2.

(Uppställn. med bet. luck. eller i sidovändn.)

1. F-FLYTTN. framåt (höftf.; slutna fötter). *Höfter—fäst! Fötter—slut! V. (h.) fot framåt (tillbaka)—ställ! Fötter byt om—ställ! tu! Ställ—ning!* Derjemte stundom upprepn. af tab. 1 Rr. 2.

2. F-FLYTTN. enl. tab. 1 Rr. 4 i följd af fyra tidmått började m. v. (h.) fot. *Fotflyttning—ett! . . . . fyr! Samma—ett! . . . . . fyr!* Likaledes för h. (v.) fot. Efter någon öfning göres liknande följd bak-utåt enl. samma räknesätt. Till snarare vinnande af tvåtidig rhytm nyttjas sedan F-OMBYTE enl. bef. orden *V. (h.) fot utåt—ställ! Fötter byt om—ställ! tu!* o. s. v. Räkneordet *tu* aflägges efter hand. Dessa Rr. upprepas stundom under nästföljande tabeller. Jfr. tab. 5 Rr 2 o. § 15.

3. ST. 2-A-STRN. uppåt och nedåt. *Armar uppåt (nedåt)—sträck! tu!*

4. GR.ST. HÄFN. PÅ TÅ (höftf. *) *Fötter till sida—ställ! tu! Höfter—fäst! På tå—häf! Nedåt—sänk! o. s. v.* Omvexl. m. de häfningar på tå, som föreg. tab. innehåller.

5. ST. R-BÖJN. bakåt och framåt (höftf.) Derpå fri löpning eller språngmarsch (lindrig) skiftad och slutad m. tågång („tåmarsch“), hvarpå kort rast, jfr derom tabellernas användn. § 15.

6. GÅNGST. (*a*) HÄFN. PÅ TÅ. *V. (h.) fot utåt—ställ! På tå—häf! Nedåt—sänk! Fötter byt om—ställ! På tå—häf! o. s. v.* Uppställn. enl. tab. 1. Rr 4. (2) Om häf-Rr jfr tab. 14 användn.

7. ST. HFD-BÖJN. *Hufvud bakåt (till v., till h.)—böj! Uppåt—sträck!*

8. SLUTST. SIDOBÖJN. (lindrig) *Fötter—slut! Till v. (h.)—böj! Uppåt—sträck!*

9. ST. 2-A-STRN. ut- och nedåt (uppställn. i sidovändn.) *Armar utåt (nedåt)—sträck! tu!*

(*) = Gr.vingst. Häfn. på tå, eller Gr.vingst. Tåhäfn.

(Uppställn. m. bet. luck. eller m. helt afstånd.)

1. SLUTGÅNGST. HÄFN. PÅ TÅ (höftf.) *Fötter—slut! Höfter—fäst! V. (h.) fot framåt—ställ! På tå—häf! o. s. v. Fötter byt om—ställ* o. s. v.

2. ST. 2-A-STRN. fram- och nedåt. *Armar framåt (nedåt)—sträck! tu!* Jfr tab. 2 R. 2 om upprepn. af fotflyttn. o. fotombyte.

3. ST. R-BÖJN. bakåt och framåt. (höftf.)

4. ST. 2-KN-BÖJN. (höftf.) *Höfter—fäst! På tå—häf! Knäna—böj! uppåt—sträck! Nedåt—sänk! o. s. v.* (*)

5. ST. HFD-BÖJN. (efter någon öfning göres den äfven framåt.) (1)

6. SLUTST. SIDOVRIDN. (höftf.) *Höfter—fäst och fötter—slut! Till v. (h.)—vrid! Framåt—vrid! o. s. v.*

7. HALFSTRST. A-SKIFTN. i lodrätt plan, genom armböjn. († 2) *V. (h.) arm uppåt—sträck! tu! Armar byt om—sträck! tu! Samma—ett! tu! o. s. v. V. (h.) arm nedåt—sträck! tu!*

8. GR.ST. HÄFN. PÅ TÅ. *Fötter till sida, höfter—fäst! tu!* (**). *På tå—häf! Nedåt—sänk!* Om löpning, tågång ("tåmarche") m. m. jfr tabellernas användn. § 7, 15.

9. ST. 2-A-STRN. ut- och nedåt. (uppställn. i sidovändn.)

(*) = St. Häfn. på tå o. 2-Kn-böjn. eller Vingst. häfn. på tå o. 2-Kn. böjn. eller Vingst. 2-Kn.böjn. Det första namnet äldst och mest begagnadt, det tredje minst nyttjadt men fullständigast uttryckande saken.

(**) Nämligen såsom en lämplig och *bruklig* förkortning, i stället för det *fullständiga*: Höfter—fäst! Fötter till sida—ställ! tu! Det senare tillägget [tu!] bortfaller dessutom ännu tidigare vid gr.st. ställnings intagande än annars.

1. STR.GÅNGST. (*a*) HÄFN. PÅ TÅ. *V. (h.) fot utåt—ställ! o. s. v.* Omv. m. STR.SLUTGÅNGST. HÄFN. PÅ TÅ *Fötter slut, v. (h.) fot fram, armar uppåt—sträck! tu!* (*) *På tå—häf! o. s. v.*
2. ST. HFD-VRIDN. *Hufvud till v. (h.)—vrid! framåt—vrid!*
3. ST. 2-A-STRN. fram- och nedåt. Stundom äfven från gr.st. utg. Omv. m. intagande af STR.GR.ST. UTG. *Fötter till sida, armar uppåt—sträck! tu! Fötter tillsamman, armar nedåt—sträck! tu!* Sista räkneordet snart aflagdt, till att få tvåtidig Rr.
4. STR.ST. R-BÖJN. bakåt o. framåt. *Armar uppåt—sträck! tu! Bakåt (framåt)—böj! Uppåt—sträck! o. s. v.*
5. ST. 2-KN-BÖJN., höftf. Sednare särskildt att intaga nackf. (HVILST. UTG.) *Nacke—fäst! Ställning! Samma—ett! tu! o. s. v.*
6. SLUTST. SIDOVRIDN. (?).
7. ST. UTFALL O. FOTOMBYTE *utåt* i de vinkelrätt ställda fötternas förlängningslinier; tre fotlängder (från half sidovändn., indeln. till tre, höftf. (**) *Indelning till—tre! Första framåt, tredje tillbaka luckor—betäck! Halft. v. (h.)—om! Höfter—fäst! V. (h.)—fallut! Fötter byt om—ställ! tu! o. s. v. H. (v.) fot tillbaka—ställ! (eller Ställning!) o. s. v.* Efter någon öfning göres utfallet äfven i motsatt rigtning (bak-utåt); bef.-ord: *V. (h.) bakåt—fallut!* för öfrigt lika. Jfr tab. 1 om grundställningen o. Rr. 3, 4 om fotrigtningen.
8. ST. 2-A-STRN. upp-, ut-, fram- och nedåt. *Armar uppåt, utåt, framåt och nedåt—sträck! tu! o. s. v.* till åtta tidmått. Göres äfven i förändrad ordning, el. m. förökade (dubbla o. s. v.) upprepningar. Jfr (§ 15) samt i följd utan ledarens räkn.
9. HALFSTR.SLUTST. SIDOBÖJN. *V. (h.) arm uppåt—sträck! tu! Fötter—slut! Till h. (v.)—böj! Uppåt—sträck! o. s. v. Armar byt om—sträck! tu! o. s. v.*
10. ST. 2-A-FRAMFÖRBÖJN. (i sidovändn.) *Armar framför—böj! Ställning! Samma—ett! tu!*

(*) Efter någon öfning sammanslås neml. armsträckningens tvänne tidmått med fotslutn. och framflyttn. i detta och liknande fall.

(**) = St. Hel F-flyttn. utåt o. F-ombyte *V. (h.) fot helt utåt—ställ o. s. v.*, Jfr G. R. 1836. Nyare Ex. Regl. hafva uttrycket *V. (h.) fot helt till sida framåt—ställ!*

1. ST. 2-KN-BÖJN. (höftf.)

2. ST. 2-A-STRN. upp-, ut-, fram- och nedåt.
F-FLYTTN. enl. tab. 2 Rr. 2 omv. m. F-FLYTTN. FRAMÅT O. F-OMBYTE († 3) i samma rigtning *V. (h.) fot framåt—ställ! o. s. v.*; Jfr. § 15 om följder.

3. STR.ST. R-BÖJN. bakåt, framåt o. nedåt. *Armar uppåt—sträck! tu! Bakåt—böj! Uppåt—sträck! Framåt—böj! Nedåt—böj! Framåt—sträck! Uppåt—sträck!* († 4.)

4. STR.ST. 2-KN-BÖJN. *Armar uppåt—sträck! tu! På tå—häf! Knäna—böj! o. s. v.*

5. HALFSTR.HALF.FAMNST. A-SKIFTN. *V. (h.) arm uppåt, h. (v.) arm utåt—sträck! tu! Armar byt om—sträck! tu! o. s. v. Armar nedåt—sträck! tu!*

6. SLUTST. UTFALL O. F-OMBYTE framåt (höftf., indeln. till två). *Andra (första) luckor—betäck! Höfter—fäst! Fötter—slut! V. (h.) fot helt framåt—ställ! Fötter byt om—ställ! tu! o. s. v.* (*) Efter någon öfning göres utfallet bakåt. Bef.ord dertill äro: *V. (h.) fot helt tillbaka-ställ! o. s. v.* (:) Omv. m. upprepn. af tab. 4 Rr 7.

7. HALFSTR.SLUTST. SIDOBÖJN. *V. (h.) arm uppåt—sträck! tu! Fötter—slut! Till h. (v.)—böj! Uppåt—sträck! Armar byt om—sträck! tu! o. s. v.* Till omv. sednare tab. 6 Rr 7 böjningen.

8. FÖRBEREDANDE ÖFNINGAR TILL SATS O. NEDSPRÅNG. Jfr språngschema tab. 15 Rr. 1: Inl. till fria språng.

9. STR-SLUTST. VRIDN. omv. m. STR-GR-ST. VRIDN. *Fötter till sida, armar uppåt—sträck! tu! Till v. (h.)—vrid! o. s. v.* fyra långsamma tidmått.

10. FAMNST. 2-A-SLAGN., återgången till första tidmåttet inl. långsamt. *Armar framför—böj! Utåt—sträck! (eller Armslagning—ett! tu!)*
Jfr omstående anmärkning till denna tab.

(*) = Slutst. Hel fotflyttn. framåt. Jfr föreg. tabell.

Anm. till tab. 5.

En lista på några olika rhytmer: innan tab. 5 lemnas, upprepas till jemförelse] några af de vigtigaste metriska egenheterna. Af sådana fall märkes skilnaden mellan följande två-tidiga Rr: *A.* tab. 2 Rr. 4. intagande af utg. *B.* F-ombyte från gångst. (a) utg. *C.* Utfallst. (a) F-ombyte. Äfvenså den frivilliga olikheten i de två tidmåtten tab. 5 Rr 10, den ofrivilliga i de fyra tidmåtten tab. 5 Rr 8. De enartade jemna rhytmerna i armsträckningens två tidmått utan ledarens räkn., i de fyrtidiga F-flyttningarna tab. 2 Rr 2, i den åttatidiga tab. 4 Rr 8 o. s. v. De ojemna metrerna i hastig sammanslagning till ett dubbelt tidmått af fotslutn. och återgången o. s. v.

Fortsättningen af dessa jemförelser följer sednare i tab. 15 Rr 7 o. 10, i inledande sim-Rr, (*) i den tretidiga enartade följden att *omedelbarligen* från fronten (grundställn.) göra half sidovändn. o. intaga vissa ur utfallst. (a) ställn. härledda utg. (t. ex. tab. 4 Rr 7, tab. 9 Rr 7, tab. 11 Rr 11, tab. 17 Rr 11), eller att sammaledes intaga gard utan vapen o. s. v. Utpräglade fall af olikhet mellan tidmåtten inom samma öfning ses i tab. 13 Rr 28. Hit hörer sluteligen äfven att jemföra tidolikheten mellan vissa s. k. »pyrrhiska» Rr. så hastigt som möjligt utgående från grundställn. (i ena fotens rigtning), från gardställn. likaledes, från densamma men »ur lineen» (+ 5). Jfr dessutom tab. 17 Rr 20. Ehuru båda kallas hastiga jemnförelsevis till tab. 5 Rr 7, 9; höres och ses lätt olikheten mellan de två *fyrtidiga* i tab. 7 Rr 7.

(*) Neml. i »jemn takt» och i »oliktidig takt».

1. Ben-r:r. (jfr vidare tab. 13 samt §§ 4, 5).

2. Str.st. spännböjn. *Armar uppåt—sträck! tu! Bakåt—böj! Uppåt—sträck! o. s. v.* vid bom, ribbstol eller fri vägg. Jfr användningen af tab. 16 i § 9, 10. Omv. m. str.stödst. bakåt-r-böjn. vid bom. *Armar uppåt—sträck! tu! Bakåt—böj! o. s. v.* jfr vidare tab. 16 om samma Rr samt §§ 9, 10.

3. Häf-r:r. (jfr vidare tab. 14 samt § 6.)

4. Tåmotst. vexel-kn-uppböjn. Låret vågrätt, knät måttligt utåtfördt böjdt i rät vinkel, fotspetsen sträckt nedåt. *Fatta! På tå—häf! V. (h.) knä uppåt—böj!* hvarefter fotombytet göres enl. ledarens räkn. *Ett! . . . . . Fyr!*, sednare (efter någon öfning o. rättelse) enl. vexelräkning *Ett! Tu! Ställning!* († 6) göres vid vägg, ribbstol, bom eller m. bet. luck. utan redskap m. "öfver axel-stöd!" († 7) el. händernas "kedjestöd" Ännu sednare omv. m. följande ändring:

Tåmotst. vexel-kn-uppböjn. i rhytmisk hastighet af 70—100 (snart utan ledarens räkn.) knät spetsvinkligt väl utåtfördt. Bef.orden efter fattningen: *På stället—marsch! Halt!* Slutligen st. vexel-kn-uppböjn. (bet. luck. höftf.) enl. liknande grunder.

5. Famnst. 2-pl-a-böjn. (:) meddelas af läraren till en början (utan bef.ord), sedan af manskapet under särskild uppsigt "två och två." + Slutligen på led m. bet. rot. (första i helvändn.), hvartill bef.orden: *Andra (första) rotar—betäck! Helt—om! Armar utåt—sträck! Stöd—ställ! Kör! o. s. v.* Jfr användningen af tab. 17 i § 11.

6. Motsitt. bakåt-r-fälln. stegrad enl. tab. 7 Rr. 6. *Höfter—fäst! Bakåt—böj! Uppåt—sträck! o. s. v.* Knäna något sträckta; fötterna något skiljda i mohn af olika benlängd. Inl. m. intagande af utg. m. höftf., lodrät bål o. hfd, något framsvängd länd, hvartill användes bef.ordet *Gif—akt!* Jfr vidare § 12.

7. Str-gr-st. vridn. (i fyra långsamma tidmått) omv. m. str. gr-st. sidoböjn. likaledes. Vridningen sker stundom m. nackf. Jfr användningen af tab. 19 i § 13.

8. Språng, löpning, (jfr vidare tab. 15 o. §§ 7, 12, 15). +

9. Famnst. 2-a-slagn. + Jfr användn. af tab. 20 i § 14.

1. Str.st. häfn. på tå o. 2-kn-böjn. Sednare tab. 13 Rr 28 i dess utmärkande långsamhet.

2. St. 2-a-strn. bakåt. *Armar bakåt—sträck! tu! Armar nedåt —sträck! tu!* Sednare upprepad rhytmiskt i armsträckningars vanliga hastighet (jfr tab. 4 Rr 8) *Armsträckning bakåt—kör! Stopp!*

3. St. hfd-vridn. o. böjn. bakåt *Hufvud till v. (h.)—vrid! Hufvud bakåt—böj! Uppåt—sträck! Framåt—vrid o. s. v.* Böjningen göres bakåt, sednare äfven framåt.

4. Str.gångst. (b) r-böjn. bakåt, nedåt. *Armar uppåt, v. (h.) fot framåt—ställ! tu! Bakåt—böj! Uppåt—sträck! Nedåt—böj! o. s. v.* Omv. m. Str.gr.st. R-böjn. bakåt, framåt, nedåt.

5. Gångst. (a) häfn. på tå o. kn-böjn. (höftf.) *V. (h.) fot utåt—ställ! o. s. v.* Bakre knäet böjdt mest, rätvinkligt. Öfvas först m. uppställn. i "halft h. (v.) om". (jfr tab. 13 Rr 11).

6. Häf-r:r (jfr. tab. 14 o. § 6).

7. St. utfall o. f.ombyte utåt (bak-utåt). Jfr tab. 4 Rr 7.

8. Half.str.half.räckst. a-skiftn. (två stegs luckbetäckn.) *V. (h.) arm uppåt, h. (v.) arm framåt—sträck! tu! Armar byt om—sträck! tu! o. s. v.* Omv. m. half.famn.half.räckst. a-skiftn. i vågrätt plan *V. (h.) arm utåt, h. (v.) arm framåt—sträck! tu! Armar byt om—sträck! tu! o. s. v.*

9. Språng & jfr tab. 15 o. § 7, 12, 15.

10. Vändslutst. r-böjn. bakåt o. framåt (höftf.). *Höfter fäst och Fötter—slut! Till v. (h.)—vrid! Bakåt—böj! o. s. v.* Skuldror och öfverlif vridas till fotrigtningarnas lodplaner. Göres sednare m. nackf. (Vändhvilst. r-böjn.), äfvensom från grundställn. i half sidovändning.

11. St. 2-a-strn. uppåt, utåt, framåt, nedåt, eller i annan ordning, omv. m. Rr. stegvis valda ur tab. 20.

1. Ben-rr.

2. Spännböj. *(a)* häfn. på tå (*). *Armar uppåt—sträck! tu! Bakåt—böj! Fatta! På tå—häf! Nedåt—sänk! Uppåt—sträck!* o. s. v. Fattningen lägre än det lösa stödet mot pekfingret. Göres, efter någon öfning, med skiljda fötter (Gr.spänböj. tåhäfn.) *Armar uppåt, fötter till sida—ställ! tu! o. s. v.*

3. Häf-rr.

4. Kr.halfst. vr-uppböjn. o. strn. (**) (bet. luck.) *Höfter—fäst! V. (h.) knä uppåt—böj!* hvarefter fotspetsen starkt höjes o. sänkes enl. ledarens vexelräkn., hvarpå *Fötter byt om—ställ! tu!* o. s. v. Inl. med stöd liknande tab. 6 Rr 4, äfvensom m. att blott intaga utg. fritt . . . Omv. m. följande:
St. vexel-kn-uppböjn. rhytmisk Utg.—Utf.—

5. Famnframligg. 2-pl-a-böjn. *(:a)* utan bef.ord och utan led om flor o. matta ej finnas. Inl. m. blott utg:s intagande. Stödet (Rg.) fattar under händerna före nedfällningen, som göres långsamt med framräckta armar. Jfr till snart utbyte m. Rr ur tab. 17 samt samma tab:s användning.

6. Mothelsitt. bakåt-r-fälln. (höftf.), först till ringaste märkbara fälln. (*Bakåt—böj!*) o. snart äfven till golfvets beröring (*Nedåt—böj!*); sist till vågrät mellanställn. *Till vågrät ställning bakåt—böj!* o. s. v. På bänk, flor el. sänkt bom, fötterna under ribbstol el. fotribba el. i brist derpå m. fotstöd af en sidoman. Omv. synnerligen m. tab. 18 Rr 8, 9, 12 o. a. d. samt tab. 14 Rr 10, o. f.

7. Str.gr.st. vexel-vridn. omv. m. str.gr.st. vexel-sidoböjn (båda i fyra hastiga tidmått) Utg.—Utf.: *Vridning (böjning) —ett! — — fyr!* o. s. v. Omv. m. Str.gångst. (b) sidoböjn. långsam. Följes af någon Rr ur tab. 13, sednare m. upprepn. af tab. 4 Rr 7 el. tab. 5 Rr 6 el. str.gångst. (a) f-ombyte.

8. språng & +.

9. Famnst. 2-a-slagn.

(*) = Spännbågst. Brtg. (**) Eller: St. Kn-uppböjn. o. Vr-uppböjn.

1. UTFALLST. (*a*) HÄFN. PÅ TÅ M. KN-BÖJN. (höftf.) Jfr tab. 13 Rr. 12. Omv. m. andra Rr ur tab. 13 de sednare underafdelningarna.

2. STR.VÄNDSLUTST. 2-A-STRN. uppåt. *Fötter—slut! Armar uppåt —sträck! tu! Till v. (h.)—vrid! Armsträckning—ett! tu!* o. s. v. Sednare VÄNDST. 2-A-STRN. "från ett plan till ett annat" († 8) el. VÄNDHALFSTR.ST. A-SKIFTN. i lodrät plan.

3. STUPGR.ST. HFDVRIDN. (höftf.) *Fötter till sida, höfter—fäst! Framåt—böj! Hufvud till v. (h.)—vrid!* o. s. v. Göres sednare från famnstupgr.st. utg. Jfr tab. 8 Rr 5.

4. HALFSTR.UTFALLST. (*a*) A-SKIFTN. *V. (h.) arm uppåt, h. (v.) arm bakåt sträck och v. (h.)—fallut! tu! Armar byt om —sträck! tu!* o. s. v. Foten flyttas från grundställning (enl. tab. 4) i sin egen rigtning (*utåt*) vinkelrätt till den andras; jfr tab. 8, der armsträckn. *nedåt* ej möter hinder såsom här.

5. STR.GR.ST. R-BÖJN. bakåt, framåt, nedåt. Sednare STR.GR. BÅGST. 2-A-STRN. m. lindrig böjn. i ryggen. +

6. HÄF-R:R.

7. STR.GR.ST. HÄFN. PÅ TÅ O. 2-KN-BÖJN. Jfr tab. 13 Rr. 28.

8. SPRÅNG.

9. RÄCKST. O. FAMNST. HANDVRIDN. m. slag *inåt* (*utåt*) samsidigt sednare vexelsidigt, äfvensom m. slag *in-nedåt* (*ut-nedåt*) Utg. —Utf. verkställes hastigt efter vexelräkn.: *Ett! Tu!* Inl. långsamare m. öfverarmarna bibehållna i lodrät, underarmarna i vågrät ställn. Vidare utveckling häraf ses i tab. 19 Rr 12.

10. ST. B-UTÅTFÖRN. (långsam, i sidvändn., höftf.) Utg.—Utf.: *V. (h.) ben utåt—för! Inåt—för!* o. s. v. + Inl. m. SIDMOTST. B-UTÅT-FÖRN. (långsam) *Fatta! V. (h.) höft—fäst! V. (h.) ben utåt—för!* o. s. v. Jfr tabellernas användn. § 15 om påskyndande sammansättningar.

11. ST. HÄFN. PÅ TÅ O. KN-BÖJN. m. 2-A-LYFTN. utåt genom vågrät till lodrät ställn.; två långsamma, sednare sammanflytande tidmått. *Kör!* Inl. m. tab. 20 Rr 1—3.

1. Ben-Rr.
2. Spänböj. vexel-kn-uppböjn. Utg.—Utf. *V.* (*h.*) *knä uppåt —böj! Fötter byt om—ställ! tu!* Snart begagnas till utf. blott räkning (*Ett! Tu!*) för hvarje bens Rr., sluteligen för båda benens *omedelbara* ombyte.
3. Häf-Rr.
4. Kr.halfst. kn-strn. bakåt (bet. luck., höftf.) Utg.—Utf. efter knäts uppböjn.: *Knä bakåt—sträck! uppåt—böj! Fötter byt om—ställ!* o. s. v. Inl. m. sidmotkr.halfst. kn-strn. bakåt m. vexelsidigt höftf., andra handen stödd på redskapet el. kedja. *Fatta!* o. s. v. enl. samma grunder som i föreg. tabeller samma hvarf, hvarefter *Helt—om!* o. s. v. Omv. m. följande: St. vexel-kn-uppböjn. något påskyndad utan höftf. + Jfr användningen af tab. 13.
5. Famnstupst. 2-pl-a-böjn. (:) (inl. m. utg.) Efter indeln. till två: *Andra rotar—betäck! Första helt—om! Andra armar utåt—sträck! tu! Framåt—böj! Stöd—ställ! Kör!* Utf. inga ytterligare bef.ord. Jfr tab. 6 Rr 5.
6. Mothelsitt. bakåtdragn. (:) Utan bef.ord, pannf. Jfr vidare tab. 7 Rr 6.
7. Str.gr.st. vexel-sidböjn. omv. m. str.gr.st. vexelvridn. och sednare m. tab. 19 Rr 6.
8. Ben-r:r omv. m. långsam tågång efter ledarens vexelräkn. (sednare m. höftf.). *På tå—häf!* o. s. v. Omv. m. "lågmarsch" efter räkn., bålen lodrätt hvilande på det bakre mest böjda benet.
9. Halfstr.utfallst. (*a*) a- o. b-skiftn. under bakre sidans "effacering", ansigtet framvridet. Uppställn. enl. tab. 4 Rr 7. *V.* (*h.*) *arm uppåt, h.* (*v.*) *arm nedåt, v.* (*h.*)*—fallut! Vexla — ett! tu!* (*) Inl. m. utfallst. (*a*) f-ombyte under effacering. Bef.ord lika tab. 4 Rr 7.
10. språng.
11. Famnbågst. 2-a-slagn. *Armar framför—böj! Bakåt—böj! Utåt—sträck!* o. s. v.

(*) Eller: enl. G. R. *Fötter byt om—ställ! och armar byt om—sträck! tu!* Jfr tab:s användning § 4 och tab. 7. b. Rr 4.

Till tab. 8 b, 9 b, o. s. v.

1. Några enklare tillämpningar t. ex. förberedande sim-Rr. m. och utan olika stöd afpassade efter olika redskap, utrymme o. s. v.; Jfr N:o 7. De fyra inledande ställningarna (utan vapen) till fäktn. *1* I »effacerad» half sidovändn. *2* Föreg. ställn. m. böjda knän *3* »I gard». *4* »I halfmarsch» intagen framåt (bakåt) o. återgående till föreg. el. nyttjad såsom anföres i § 13. Omv. m. tab. 4 Rr 7, tab. 8 Rr 9.
2. Några tillämpningar af annan beskaffenhet, t. ex. Högsitt sides Flyttn. m. nedkastn. (»quarn») bakåt el. djupsprång framåt, det förra om bommen är nog tunn. Högsn.gr.sitt. sides Flyttn. m. djupsprång.
3. Mera sammansatta föreningar af olika Rr-slägter, t. ex. språng förenade m. häf-Rr el. klättring, ss den lättare Anspr. Sväng-Rr (»resa») m. en lina öfver en bänk, lös stång, bom, häst e. a. eller de svårare Anspr. Öfversprång på dubbel bom, bomskifva e. a.
4. Närmare till föreg. äro de sneda mellansprången (echappéerna) antingen genom olika höga sadelbågar (trähäst), el. m. blott *en* båge, el. mellan olika redskap t. ex. häst o. bom, häst o. ribbstol e. a., el. på två (midtpå stödda) »lösstänger» o. s. v. († 9) jfr N:o 6.
5. Mera aflägsna från föreg. men vigtiga att utförligare nyttja äro de vexelsidiga Rr., hvilkas antal långt öfverstiger det i tab. 19 anförda urvalet enl. § 13.
6. Sluteligen i den mohn, som tiden medgifver, någon öfning att till vissa Rr. nyttja några lösredskap t. ex. gevär e. a. tyngder, kortpinnar, stafvar alldeles fritt eller lösa stänger (»stakar», »lösbom») stödda i den *ena ändan* på ribbstol (m. holk) e. a., el. *i midten* stödda på bom och fästade af stöd i ömse ändar o. s. v. Jfr vidare anm. efter tab. 16—19.
7. Stöd af en el. två Rg begagnade för att mera praktiskt utbilda insigten derom t. ex. sista underafdelningarna i tab. 14, 16 äfvensom stödsprång (axelstöd), öfverslag m. m. utförda på olika sätt d. ä. med olika utvägar. Likaså öfning att lämna hvarandra en tillfällig hjelp el. stöd i olika fall, jfr tab. 14 Rr 4, 5, 9, 14, tab. 18 Rr 13, tab. 12 Rr 7 m. fl. Hopp lämna många tillfällen häri.

1. BEN-R:R.
2. SPÄNBÖJ. KN.UPPBÖJN. O. STRN. Utg.—Utf.: *V. (h.) knä uppåt —böj! Knä—sträck! Böj! Fötter byt om—ställ! tu!* Efter någon öfning begagnas blott räkning (*Ett! .... fyr!*) till utf.
3. HÄF-RR.
4. KR.HALFST. KN-STRN. bakåt Utg.—Utf.: — Omv. m. följande: ST.VEXEL-KN-UPPBÖJN., sedermera m. den förändring att fotspetsen tillika derunder "uppböjes" mot underbenet +
5. FAMNUTFALLST. (*b*) 2-PL-A-BÖJN. (:) *Armar utåt, v. (h.) fot helt bakåt—ställ! tu! Stöd—ställ!* Utf. utan bef.ord. Foten flyttas rätt bakåt. Inl. m. UTFALLST. (*b*) UTG. (höftf.) *Höfter —fäst, v. (h.) fot helt bakåt—ställ! Fötter byt om—ställ! tu!* o. s. v.
6. KR.HÄNG (*b* *) 2-B-DELN. utåt (:) af Rt under motstånd af ett stöd, vid ribbstol eller dubbelbom, utan bef.ord för utf. Utg. ang. Inl. m. blott Utg. samt utan Rg. och i mohn af behof m. KR-HÄNG. VEXEL-KN-STRN. o. s. v. Jfr tab. 14.
7. STR.GR.VÄNDST. SIDOBÖJN. sednare UTFALLST. (*a*) VRIDN. långsam i half sidvändn. åt h. (v.) (höftf. bet. luck.) *V. (h.)—Fallut! Till v. (h.)—vrid! Framåt—vrid! Ställning!*, hvarefter detsamma för motsatt sida. Omv. m. STR.UTFALLST. (*a*) SIDOBÖJN. med effacering *Armar uppåt, v. (h.)—fallut! tu!* (**) *Till v. (h.)—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v. Inl. m. stöd för den bakre fotens yttersida mot vägg, flor, stänger o. d. el. ett biträdes fot. Utg. ang.
8. BEN-R:R. Jfr tab. 13 synnerligen Rr 17.
9. STR.GÅNG.BÅGST. (*b*) 2-A-STRN. M. F-VEXL. *V. (h.) fot fram, armar uppåt—sträck! tu! Bakåt—böj! Vexling—ett! tu!* o. s. v. Inl. m. STR.GÅNGBÅGST. (*b*) 2-A-STRN. Bef.ord efter liknande grunder. Jfr tab. 19 Rr 12.
10. SPRÅNG.
11. FAMNGÅNGBÅGST. (*b*) 2-A-SLAGN. *Armar framför—böj! V. (h.) fot framåt—ställ! Bakåt—böj! Utåt—sträck!* o. s. v.

(*) Med sträckta knän (= Spjernhäng?) (**) Den bakre sidans bortvridning kan dessförinnan angifvas m. särskildt bef.ord: *Till h. (v.)—vrid!*

1. Ben-r:r.
2. Spänböj. 2-a-böjn. Utg.—Utf.: *Armar—böj! Sträck!* o. s. v.
3. Häf-r:r.
4. Kr.halfst. kn-strn. framåt. Utg.—Utf.: *Knä—sträck! Böj!* o. s. v. Inl. m. motkr.halfst. kn-strn. vid bom el. m. kedjestöd (bet. luck.) ss "öfver axel stöd" († 10) eller handfattn. enl. bef.orden *Första helt—om! Stöd—ställ!* (*) o. s. v. Omv. m. följande:

   Tåst. vexel-kn-uppböjn. (Höftf.) till hastighet af 130—140, på stället. Utg.—Utf.: *På stället språng—marsch!* + Höftf. uteslutes vid tilltagande hastighet.
5. Famnvågvr-stödj. 2-pl-a-böjn. (:) Utg. ang. Utf. utan bef.ord. Inl. m. str.vr.stödj. samt böjvågvr.stödj. utgångställningar. (Utg. ang.) den sednare m. allt större nedfälln. af bålen, ökadt afstånd från redskapet till den stödande foten; andra foten hvilande på 1:sta—3:dje ribban. Beckenet och midjan (föga svängd) slutligen vågräta nära golfvet, lägre än axlar, hfd, händer.
6. Kr.häng. 2-b-deln. (::) af 2:ne Rg. verkande utåt. Stödens underarmar slutande intill fothvalfvet. Utg.—Utf. — Omv. m. mothögbändst. bakåt. fäll (**) m. någon böjn. af ryggen o. det stödande benet (höftf.) Utg. ang., Utf. *Bakåt—böj! Uppåt —sträck!* o. s. v.
7. Sidmotkorshalfst. (***) b-deln. (i sidvänd. vid ribbstol.) Utg.: *Armar uppåt—sträck! tu! Till v. (h.)—böj! Fatta!*, hvarvid det yttre benet tillika utåtföres. Utf.: m. vexelräkning af *Ett! tu!* (för yttre benets in- och utåtföring) — Omv. m. halfspännsidfall. b-deln., m. öfre handens fattn. el. half-str.sidfall. b-deln, handen stödd på sänkt bom eller marken. Utg. ang., Utf. m. räkn. Omv. m. tab. 9 Rr 7.
8. Ben-r:r.
9. Häf-r:r.
10. Språng.
11. Famnutfallst. (*b*) 2-a-slagn. *Armar framför—böj! v. (h.) fot helt tillbaka—ställ! Utåt—sträck!* o. s. v.

(*) Eller: *Andra (Första) v. (h.) fot fram, kedja hand—stöd!*
(**) = Mothalfst. Bakåtfälln. (***) = Sidspännst.

1. Ben-r:r.

2. Spänböj. handgång., 1—2 handflyttningar. Utg.—Utf., *Handgång (nedåt)—ett! tu!* m. m. *Uppåt samma—ett! tu!* m. m. Kan m. skiljda fötter fritt (utan ledarens räkn.) stegras ända till likhet m. hvalfligg. ställn. *Handgång nedåt—Kör! Uppåt —Kör!*.

3. Häf-r:r.

4. Kr-halfst. kn-utåtförn. Utg.—Utf.: *Knä utåt—för! Inåt—för!* Utföringen begränsas af ledmotståndet. . . . Omv. m.: Tåst. vexel-kn-upfböjn., omv. m. den förändring att fotspetsen tillika upphöjes +

5. Böjvågvr.stödj. 2-a-sträckn. Utg. ang. Utf. m. vexelräkn. Om sednare bruk af samma Rr m. stöd på hälen (bänk, bom) af en sidoman el. utan redskap jfr § 4. Omv. m. tab. 17 Rr 10, el. str.utfallst. (*b*) 2-a-sträckn. *Armar uppåt, v. (h.) fot helt bakåt—ställ! tu! Armsträckning—ett! tu!* o. s. v. Sednare Str.vågvr.stödjn. nign. djupt Utg. ang., Utf. *Knä—böj! Sträck!* o. s. v.

6. Motstr.helfallsitt. el. kn.bågst. 2-a-svängn. *Armar uppåt —sträck! tu! Bakåt—böj! Armsvängning—ett! tu!* o. s. v. Inl. m. tab. 17 Rr 7 o. f. Jfr vidare tab. 18 anm.

7. Handfäst. sides hålln. (utan bef.ord). (inl. m. språng öfver dubbelbom) eller str-sidmothalfst. sidoböjn. (*), hvartill särskildt bef.ord (efter *Armar uppåt—sträck!*) för utf. är: *Till v. (h.)—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v. Det uppfästade benet m. sträckt knä. Omv. m. tab. 19 Rr 7.

8. Ben-r:r.

9. Häf-r:r.

10. Språng.

11. Famnutfallst. (*a*) 2-a-slagn. (bet. luck.) *Halft h. (v.)—om! Till h. (v.)—vrid! Armar framför böj, v. (h.) bakåt—fallut! Utåt—sträck!* o. s. v. Vridningen obetydlig, ej större, än att skuldrornas tvärplan skär "fäktplanet" vinkelrätt. Efter någon öfning sammanslås vridningen m. utfallet utan särskildt bef.ord.

(*) = Str-sid-högbändst. Bakåt-R-fälln., eller Str-vändmothalfst. Sidböjn. eller Str.trappvändst. Sn.bakåtfälln.

1. Ben-Rr.

2. Famngr.spänböj. tåhäfn. m. hand- o. nack-stöd (indeln. till tre, 2:dra och 3:dje utryckta) (::) Utg. ang. eller *Armar utåt, fötter till sida—ställ! Bakåt—böj!*, då stöden taga emot. Utf.: *På tå—häf! Nedåt—sänk!* (eller räkning) *Uppåt—sträck!* o. s. v. Starkare ombyte m. tab. 16.

3. Häf-r:r.

4. Str-kr.halfst.utg. + o. sednare kn.strn. + Omv. m.:. Tåst. vexel-kn-uppböjn. + omv. m. den förändring att en obetydlig förflyttn. framåt förenas därmed +

5. Str-våghalfst. nign. (omv. m. den förändring däraf, att händerna anläggas under bommen till banans ytterligare förkortning). Utg. ang., Utf. *Knä—böj! Sträck!* Inl. m. Rr 15 tab. 13 o. m. våghalfst. nign. (höftf.) samt m. halfstr.våghalfst. nign. m. vexelsidigt höftf. å samma sida som det stödjande benet (*) el. korsvis.

6. Motstr-fallhalfst. 2-a-svängn. Den mothalfst. utg. ang. Derefter: *Armar uppåt—sträck! Bakåt—böj! Armsvängning—ett! tu!* o. s. v. *Uppåt—sträck! Fötter byt om—ställ! tu!* o. s. v. Inl. först m. utg., sedan m. mot-böj-fallhalfst. 2-a-strn. uppåt.

7. Handfäst. sides hålln. Jfr tab. 11 Rr 7 samt de sista Rr i tab. 19.

8. Ben-r:r.

9. Häf-r:r.

10. Språng. Jfr tab. 18 anm., 19 anm. o. § 4, 13, 15 om tilläggande af ytterligare särskilda hvarf.

11. Famngående, 2-a-slagn. (böjningen i 1:sta, slagningen i 3:dje tidmåttet, det mellersta "blindtempo"). *Med armslagning, framåt—marsch! Halt!* o. s. v. Inl. m. ledarens räkn. för hvarje steg Omv. m. famnvändgr.st. 2-a-slagn. och sednare m. tab. 20 Rr 4 förenad m. armslagn.

(*) = Halfstr.halfvingvåghalfst. nign.

Anm.: Till fortsättning af tabellföljden 6—12. Jfr § 13, 15.

13. *Rena benrörelser*

1. St. häfn. på tå (höftf.)
2. Slutst. häfn. på tå. (höftf.)
3. Gr.st. häfn. på tå (höftf.)
4. Gångst. (*a*) häfn. på tå (höftf.) Utg. enl. Tab. 1 Rr. 4.
5. Slutgångst. häfn. på tå (höftf.)
6. St. häfn. på tå o. 2-kn-böjn. (höftf.) enl. tab. 3 Rr 4.
7. Gr.st. häfn. på tå o. 2-kn-böjn. (höftf.) *Fötter till sida—ställ tu! På tå—häf! Knäna—böj!* o. s. v.
8. St. inl. till fria språng. Jfr språngschema tab. 15.
9. Nigst. vexel-hfd-vridn. i fyra hastiga tidmått (m. o. utan höftf.) Utg.—Utf.: *Hufvudvridning—ett! . . . . fyr!* († 11).
10. Gångst. (a och b) häfningar på tå (höftf.) i följd efter hvarje fotflyttning utåt el. framåt. Utf. (af flyttn. o. häfn.): räknas i fyra omgångar af fyra hastiga tidmått: *Ett! . . . . Fyr!* Samma göres äfven m. flyttn. bak-utåt el. bakåt. Efter mycken öfning kan manskapet räkna (tyst eller ljudligt) på bef.ordet *Kör!*

Anm. Dessutom tågång (jfr tab:s användn.), äfven till sidan m. »eftersteg».

---

11. Gångst. (*a*) häfn. på tå o. kn-böjn. (höftf.) *V. (h.) fot utåt—ställ! På tå—häf! H. (v.) knä—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v. (jfr tab. 6. b). Efter mera öfning kan begagnas ledarens räkning af de sex tidmåtten för fotflyttn., häfn. på tå, nign., upprätn., nedsänkn. fotens flyttn. tillbaka. Ännu sednare manskapets räkn. (tyst) till samma rörelseföljd. *Kör!*
12. Utfallst. (*a*) häfn. på tå m. kn-böjn. (höftf.) Främre knäet böjes genom hälens lyftn. Utg. enl. tab. 4 Rr 7; *V. (h.) knä—böj! Sträck!* o s. v. Begagnas ej före tab. 7.
13. Slut-utfallst. häfn. på tå m. kn-böjn. (höftf.) Utg. jfr tab. 5 Rr 6. *V. (h.) knä—böj! Sträck!* o. s. v.
14. Sidmotspjernst. häfn. på tå o. kn-böjn. m. vexelsidigt höftf. Utg. ang. *På tå—häf! Knä—böj! Sträck! Ställning!* o. s. v. († 12) Det stödande benets knä något böjdt äfven i utg. innan större öfning är vunnen. + Inl. m. blott häfning på tå utan att dock fullt räta knäet. +
15. Halfstr.sidmotvåghalfst. häfn. på tå o. kn-böjn. Jfr föreg.; anläggningen mycket lös. Utg. ang., + Göres äfven utan häfn. på tå. +

Någon tabell för balansrörelser finnes ej, de flesta ingå i tab 1–5 eller i 13 tabellen då många af balansrörelserna ega benrörelsernas karaktär. –

16. TÅSTÖDJ. KN-BÖJN. fotspetsen stödd på golfvet, sednare m. höftf.
17. VR-STÖDJ. KN-BÖJN. (höftf.) två fotlängder från sänkt bom, ribbstol eller bänk.
18. HÄLFÄST. KN-BÖJN. (höftf.)
19. RÄCKSPJERNST. KN-BÖJN. (*) +
20. FALLHÖGBÄNDST. KN-BÖJN. (höftf.**)

Efter Höftfäste: Utg. ang. *Knä—böj! Sträck! Byt om—ställ! tu!* o. s. v.

---

21. MOTST. VADSPÄNN. + Utg. ang.
22. MOTST. TÅ-HÄL-ÖMSN. Utg. *Fatta!*

Utf. m. vexelräkn. *Ett! tu!*

23. ST. VEXEL-TÅ-LYFTN. (m. o. utan höftf., hastigheten 70 ungefär) *Kör! Halt! (Stopp!).*
24. STR-GÅNG-MOTST. R-BÖJN. framåt o. nedåt (tåspetsen uppstödd) *Armar uppåt, v. (h.) fot framåt-ställ! Nedåt—böj!* o. s. v. +

---

25. MOTST. HÄFN. PÅ TÅ O. 2-KN-BÖJN. till NIGSITT. STÄLLN. (vid bom, ribbstol ell. m. kedjestöd) Utg. *Fatta! (Stöd—ställ!*, om kedjestöd nyttjas) o. s. v. Göres (sednare utan stöd) m. uppehåll under nedgången vid rät knävinkel, tills nytt bef.ord *(Sitt!)* angifver fortsättningen.
26. MOTSPJERN-ST. HÄFN. PÅ TÅ O. KN-BÖJN. till rät knävinkel o. till nigsitt. ställn. (bom el. kedjestöd***) Stöden ställa fram ena foten; jfr tab. 10 Rr 4 +. Utg. ang. Jfr tabellernas användning om bef.orden för mera öfvade. Utf. m. uppehåll enl. föreg.
27. TÅHÖGSITT. B-INTRYCKN. (:) Utan bef.ord. +

---

28. STR-GR.ST. HÄFN. PÅ TÅ O. 2-KN-BÖJN. *Fötter till sida, armar uppåt—sträck! På tå—häf!* o. s. v. + Inl. m. blott häfn.
29. NIGSITT. 2-A-STRN. uppåt, utåt, framåt. + Bef.ord jfr Rr 25.
30. STR.GR.NIGST. 2-A-UPPSTRN. *Fötter till sida, armar uppåt—sträck! På tå—häf! Knäna—böj! Armsträckning—ett! tu!* I 1:sta tidmåttet böjas armarna, i det andra sträckas de åter uppåt. +

Anm. Dessutom kan efter någon öfning höftf. utbytas mot nackf. för Rr 6, 7, 17. Äfven göres Rr 26 på *bänkar* e. d. från motst. (ena handen fattar) el. sidmotst. utg. Den fordna »Bibasis» kan ske i tåmotst. utg.

(*) Balansst. nign. (**) Mottrapphalfst. nign.? (***) Balansst. nign. (:)

1. UNDERHÄNG. m. jemn (liksidig) fattn. (*)
2. MOTHÄNG. („öfvergrepp“).
3. FRÅNHÄNG. („undergrepp“).

först HÅLLN. (UTG.) sedan 2-A-BÖJN. — Om bef.ord jfr tabellernas användning.

4. UNDERHÄNG. VÅGRÄT 2-A-GÅNG. (eller något lutande) Hfd bibehålles midt under bommen.
5. UNDERHÄNG. VÅGRÄT 2-A-GÅNG m. hfd:s vexelsidiga flyttning.
6. LODHÄNG. LODRÄT 2-A-GÅNG mellan två linor el. lutande stänger.
7. MOTKR-HÄNG. (b) 2-A-BÖJN., sträckta knän.
8. KR-UNDERHÄNG. (b) VÅGRÄT 2-A-GÅNG. hfd. midt under bom.
9. HÄNG. OMSLAGSGÅNG.

---

10. KR-HÄNG. (a) UTG. (hålln.**). ledvis. Inl. utan uppböjda knän.
11. . . . . . . (a) VEXEL-KN-STRN. (ribbstol eller dubbelbom).
12. . . . . . . (a) 2-KN-STRN.
13. . . . . . . (b) 2-B-DELN. m. sträckta ben.
14. FRÅNHÄNG. ÖFVERKASTN. baklänges = „flå katt“ *öfver* redskapet. Inl. m. lägre satt redskap från st. grundställn. Göres sednare från mothäng. utg. el. mellan linor.

---

15. FALLHÄNG. UTG. ledvis. *Ställ! Ställning!*
16. . . . . 2-A-BÖJN.; händernas afstånd tilltagande.
17. BÅGHÄNG. UTG. *(Ställ! Ställning!)*, häldst på bom.
18. . . . . 2-A-BÖJN.
19. FALLHÄNG. B-NEDTRYCKN. (:), händernas afstånd ss. Rr 16.
20. SIMHÄNG. 2-B-DELN. (: : : :)
21. MOTHÄNG. 2-F-NEDTRYCKN. (:) Inl. m. FRAMLIGG. 2-F-UPPBÖJN. (:) el. (: :) utan bef.ord (***).

---

22. VÅGHÄNG. (VIPPHÄNG.) SLAGÄNTR., i början efter vexelräkn.
23. LODHÄNG. (o. a.) ÄNTRINGAR vågräta flyttningar („resa“) m. m.
24. STEGSITT (o. a.) SLINGRINGAR.
25. STUPHÄNG. (o. a.) KRÄNGNINGAR (Inl. m. Rr. 1—4, 11, 14,) m. nackstöd i början.
26. VÅGHÄNG. (o. a.) OMSLAG. (intet bef.ord).

Anm. Bland Våghäng. Rr. införes äfven »uppsittning» m. två slag. Bland stuphäng. Rr äfven vågrät flyttn. (»resa») i linor.

---

27. STR-FALLSITT. 2-A-BÖJN. (: :)
28. STR-VÅGHALFST. 2-A-BÖJN. (: :)

(*) = Jemnhäng. (**) = Häng. 2-Kn-uppböjn., Spännhäng. 2-Kn-uppböjn. (***) = Framligg. 2-Kn-uppböjn.

Språng

1. St. inl. till fria språng, i början m. höftf.
'a. m. ledarens räkn. *Ett! - - Fyr!*
b. m. manskapets räkn. *Kör!* enl. hastighet af 80—110.

'2. St. fritt språng på stället, framåt, m. vändn. 90°, eller åt sidan.
a. m. lösa armar
b. m. utåtkastn. af armarna på stället
c. m. utåtkastn. af armar och ben
} Samlad enkel sats; "jemnfota" *Ett! - - Fem!*

3. St. fritt språng m. ett (två, tre) ansteg framåt, d. ä. *delad* sats.
'a. m. ledarens räkn. *Ett! - - Fyr! (Ett! - - Fem!, Ett! - - Sex!)* Öfvas kort; så snart som möjligt öfvergå till b.
'b. m. manskapets räkn. (ljudligt eller tyst) af de två (tre, fyra) första tidmåtten
c. Lika b, men m. vändn. åt sista stegets sida
d. lika b, men i djup (högst knähöjd)
} *Spring!*, hvarefter ledaren räknar blott de två sista tidmåtten (uppsträckn. o. nedsänkn.).

4. St. fritt djupsprång m. ena fotens föregående afföring framåt (högst knähöjd) *Ett! - - Fyr!* Öfvas kort.

'5. Anspr. fritt språng m. springmärke för ett kort anlopp o. högt satt ögonmärke för nedsprångst.
a. Framåt i längd (höjd)
b. I längd med vändn. (90°)
c. I längd och djup från lutplan
} *Spring! Nästa—spring!* o. s. v.

6. St. fritt språng m. omedelbar sammandragning i hastigaste följd af tvänne tidmått [*] införes här om tjenlig bom o. häst saknas († 13), annars sednare d. ä. *efter* tab. 15.
a. Lika Rr. 2. a., men tidmåtten tre-fyr (uppsprång, nedsprång o. knästräckn.) sammandragas såsom till att samla en *dubbel* sats, ledarens räkn. Öfvas kort om redskap finnas.
b. Lika Rr. 3. a., men m. sammandragn. af språng o. Kn-strn.
c. Lika föreg. men *manskapet* räknar alla tidmått utom det sista. Tre ansteg. *Spring! Ställning!* Sedan m. vändn. Slutligen göres (m. vändn. enl. Rr. 3. c.) sträckningen så hastigt, att nytt språng deraf uppstår m. återvändn. till "fronten".

---

[*] = »Förberedning till samlad sats» (dubbel). Rörelsernas hastiga sammandragning kan här uttryckas (härmas) antingen genom att sammandraga två räkneord [tre-fyr], eller genom att begagna *ett enda* räkneord såsom ersats för *tvänne sammandragna,* så att räkneordens hela antal minskas med *ett.* Detta sista förfarande eger vissa fördelar till skiljande från de första bundna sprången.

7. Motst. inl. till bundna språng (ledvis, uppställn. på helt afstånd från bommen). *Sitt upp—ett-tû! tre-fyr!* († 14) *fem! sex!* På första öfningsdagen må händerna få anläggas *före* Rr.

8. Sidmotst. inl. till bundna språng (helt afstånd från bom). Bef.ord lika föreg. Stark aftryckning m. främre handen i nedsprånget till upprät ställning (böjda knän) vinkelrätt mot redskapet på samma afstånd; andra handen fast qvarhållande.

9. Sidmotst. uppsittn. till gr.sits, häst, gröfre bom el. "bomputa". *Sitt upp—ett-tû! tre!* [*] *Sitt af—ett-tû! tre! fyr!*

10. Motst. inl. till öfversl. *(a)* bom, på led. *Sitt upp—ett-tû! tre-fyr!* [**] *fem! sex!* Sednare vid tilltagande sänkning aflägges satsen, hvars bef.ord utbytes till *Fatta!* derpå *Tre-fyr!* o. s. v.

11. Gångst. inl. till bundna språng (häst, el. bom på led) m. ett fullt ansteg. Bef.ord lika Rr 7, men i början delande steget *(ett!)* nog från satsen *(tu!)*, hvilket förtydligas genom ledarens räkn. Nedsprånget ss Rr. 7, men längre.

12. Gångst. mellansprång ("echappée"), bom m. sadlar eller häst. *Spring!* Inl. m. sönderdelning skiljande uppsprånget på händerna från fötternas långsammare genomföring. Nog högt satt ögonmärke.

13. Gångst. uppsittn. till gr.sits (häst eller bomputa). *Spring! Sitt af!* [nedsprånget till motsatta sidan].

14. Gångst. öfversprång ("sidosprång", "pommée") m. åtvändn. (bom) *Spring!* Ögonmärke för både språng o. nedsprång. Inl. kan ske på flera sätt t. e. utan steg så lågt, att nedsprångets slutställn. (böjda knän) nödgar stödhanden att släppa redskapet. Jfr § 7.

15. Gångst. gr.språng (på länd) *Spring! Sitt af!*

[Nr 12–15:] Med ett, högst tre ansteg. Om stegringen se § 7.

16. Upprepning af Rr 12 och 14, men m. märke för anloppets ökade längd o. högt satt ögonmärke. Ökade höjder, ökad längd för mellansprång genom sadel. *Spring!*

Anm. Dessutom kan stundom begagnas djupsprång från häng. ställn. ledvis (i följd) på bom eller lodlinor hvilka hållas i lutande ställn. af biträden.

---

[*] Eller *Sitt i sadeln — tre!* [**] *Tre* utmärker egentligen *händernas omvändning* [för nybörjare] och *fyr* öfverslaget. Men äfven om handvändningen göres under sjelfva uppsittningen, fordrar likväl sjelfva öfverslaget (tre-fyr) *fortfarande* ett något utdraget [af två »halftempo» sammansatt] tidmått; således helt olika *ett-tu!* och *tre-fyr!* i Rr 7, 8.

1. Spänböj. b-uppböjn. o. häfn. på tå. Utg.—Utf.: *V. (h.) ben uppåt—böj! På tå—häf! Nedåt—sänk! Samma—ett! tu!* o. s. v. Benet lyftes ej högre än till vågrätt plan, utan att böja knäet. Inl. m. blott uppböjningen.

2. Sn.spänböj. b-uppböjn. o. häfn. på tå. Ena handen fattar en ribba lägre än den andra; motsatta sidans ben uppböjes. Bef.ord lika föreg. Inl. m. tab. 11 Rr. 2 (hvilken den ej må föregå) o. m. blott uppböjningen.

3. Sn.spänböj. b-uppböjn. o. 2-a-böjn. Utg., — Utf: *Armar— böj! Sträck!* o. s. v. († 15).

Anm. Dessutom 1:sta mellanställningen tab. 15 Rr. 10 nyttjad ss. utg. för öfverlifvets sänkn. o. höjn. efter vexelräkn. Hit föras äfven tab. 18 Rr 15, 16.

---

4. Gr.spänböj. häfn. på tå (:) m. fast stöd af Rg. om handen (utan klämning) till Rt:s uppbärande; stödets ena fot ställd framåt (indeln. till två, sidvändn. eller bet. rot. e. a.) *Första (andra) armar uppåt, fötter till sida—ställ! Bakåt böj och stöd—ställ!* Utf. enl. tab. 7.

5. Spänböj. kn-uppböjn. o. strn. (:) Utg. — Utf. jfr tab. 9.

6. Spänböj. b-uppböjn. o. häfn. på tå (:) Utg. — Utf. —

7. Gr-spänböj-nackstödj. häfn. på tå (:) (nackf.). *Första (andra) fötter till sida, nacke—fäst! Bakåt böj och stöd—ställ!* o. s. v. Stöden anläggas mot armbågarne till uppbärande.

Anm. Dessutom kunna de i tab. 6 och 8 hvarfvet 2 anförda Rr verkställas likaledes utan redskap. Likaså tab. 16 Rr 4 o. Gr.spännböj. 2-A-böjn. m. en kort staf (»pinne») antingen hållen af en Rg el. vågrätt stödd mot en stång, post e. a.

---

8. Spänböj. b-nedtryckn. (:) el. (: :), äfven utan ländstöd
9. Spänböj. kn-nedtryckn. (: :) († 16).
10. Spänböj. b-uppdragn. (:) utan stöd under länden.
11. Spänbö j. -a-böjn. o. spets-lut. r-resn. (: :) († 17). anläggn. under den sista delen af rörelseföljden längs Hfd. Hals o. R. m. hand och underarm (af båda stöden) samt på underlifvet m. andra handen.

(8–11: Utan bef.ord.)

12. Str.stödst. bakåt-r-böjn. vid bom (jfr tab. 6) eller sednare m. kedjestöd. *Indelning till—två! Första (andra) stöd—ställ!* [*] *Andra (första) armar uppåt—sträck! Bakåt—böj!* o. s. v. *Stöd och utgångsställning byt om—ställ! tu!* o. s. v. Om utf. i denna ställn. af *hastig* A-strn. jfr tab. 20 Rr. 7.

13. Str.stödbågst. 2-a-nedtryckn. (:) vid bom. Göres äfven m. ena benet upplyftadt (str.stödbågspjernst. 2-a-nedtryckn.) foten svagt utåtvriden.

14. Str.gångbågst. (b) 2-a-nedtryckn. (:)

15. Motstr.båghalfst. 2-a-nedtryckn. (:) [**.]

(13–15: Inga bef.ord.)

---

[*] Eller enl. G. R. *Första (andra) v. (h.) fot tillbaka, kedja länd—stöd!* Efter någon vunnen vana är *Stöd—ställ!* tillräckligt för både Rt o. Rg till att intaga utg.

[**] = Motstr.båghögbändst. 2-A-nedtryckn., = Str.bågtrappst. 2-A-nedtryckn.

17.

1. Räckst. 2-a-svängn. *Armar framåt—sträck! tu! Armsvängning—ett! tu!* (inl. långsamt).
2. Str.gr.st. r-böjn. framåt. Jfr vidare Rr 9.
3. Böjframbågligg. 2-a-utåt-strn. långsamt till famnbågframligg. (d) slutställn. m. uppåt vändna handflator, jfr tab. 20 Rr. 1. Plintar, gångmatta, lutplaner e. a. Utrymmet kan fordra, att Rr må stadna vid rät vinkel i armbågarna, el. att ss öfre gräns antages lika förhållande som i famnst. (e) utg. m. rät vinkel mellan underarmen o. den *vågräta* öfverarmen. Indeln. till två vändande åt motsatta håll, om ribbstol e. a. d. ej nyttjas.
4. Böjframbågligg. 2-a-uppstrn. på plint eller ledvis tvertöfver en låg bänk el. matta; fotspetsarna slutna, stödda på golfvet m. eller *utan* hälstöd af biträden el. under ribba. En "typ" af många arter.

(3–4:) Utg. utan bef.ord. Utf. m. vexelräkning.

5. Gr.famnbågframligg. 2-a-slagn. benen stödda undertill utefter hela deras längd.
6. Famnstupst. 2-a-utåt-strn. *Armar utåt—sträck! tu! Framåt—böj! Armsträckning—ett! tu!* o. s. v. Inl. först m. utg., sedan m. temmeligen långsamt utf.
7. Stupräck.gr.st. 2-a-svängn. Bef.ord enl. ofvan angifna grunder.
8. Famnstupgr.st. 2-a-deln. (långsamt) till Str.stup.gr.st. ställn. Utg. — Utf. m. vexelräkn.: *Ett! tu!* Rr börjande m. sammanföringen, "concentriskt". Göres äfven vexelsidigt från halffamn-halfstr.stupst. utg. så att ena armen föres uppåt, den andra utåt.
9. Böjstupgr.st. 2-a-strn. uppåt. *Fötter till sida, armar uppåt—böj! Framåt—böj! Armsträckning—ett! tu!*
10. Böjvågtåstödj. 2-a-strn. uppåt. (tåspetsen stödd mot golfvet.) Utg. ang. m. mindre öfvade (m. öfvade: *Utgångsställning—ställ!*) Utf. — Begagnas ej före 8:de tab., om dubbel-Rr bibehållas. Jfr tabellens användning. Stegras genom ökad sänkn. o. m. bruk af flor.
11. Str.utfallst. *(a)* 2-a-strn. uppåt. *Halft v. (h.)—om! Till h. (v.)—vrid! Armar uppåt sträck, v. (h.) bakåt—fallut! tu! Armsträckning—ett! tu!* Vridningen ej större än, att skuldrornas tvärplan skär "fäktplanet" vinkelrätt. Med "effacering" i stället för "framvridning" tillhör denna Rr tab. 19, jfr tab. 9.

12. STR.VÅGVR.STÖDJ. FRAMÅT-BÖJN. (långsamt.) Utg. ang., Utf. *Framåt—böj*! *Uppåt—sträck*! o. s. v. Den bakre foten på 3:dje—4:de ribban, d. ä. högre än i tab. 10, 11 Rr 5.

13. RÄCKTRAPPSTUPST. 2-A-SVÄNGN. *Utgångsställning—ställ*! Utf. — Det mot hälen (el. fotsulan) lågt uppstödda benet sträckt; flor e. a.

14. FAMNUTFALLST. (*b*) 2-A-DELN. m. tyngder (långsam) Foten flyttas rätt bakåt i bålens pilrigtning.

15. FAMNSTUPST. 2-A-DELN. m. tyngder (långsam)

16. STR-UTFALLST. (*a*) 2-A-STRÄCKN. m. gevär (långsam)

} Utg. ang. Utf. m. räkn.

17. STR.FALLSITT. 2-PL-A-BÖJN. (lågt sittande) (:) armrörelsens plan sammanfallande m. den fällda bålens tvärplan. Nyttjas ej före tab. 10.

18. RÄCKMOTFÄLLKN.ST. 2-PL-A-BÖJN. (fötterna stödda under nedersta ribban) (:)

} Utan bef.ord

19. FAMNST. (*b*) UTG. m. vinkelrätt böjd armbåge, vågrät underarm. *Armar halft framför—böj*! († 18). Derur intages efter handflatornas vridn. till pilplanet, FAMNST. (*e*) UTG. m. lodräta underarmar. *Vexla—ett*! *tu*! *Ställning*!

20. Bland hit hänförda förflyttningar hörande till de egenteliga "pyrrikai" äro två jemförelsevis af mera värde, enkelhet o. bestämd rhytm. De uppkomma genom att förena *större* armsvängn. (från nedre gränsen) m. intagande af str.vågtåstödj. utg. el. af str.utfallst. (b) utg. I början vexelräkn. skiljande bakåtsvängningen (*Ett*!) från uppsvängn. o. F-flyttn. *Tu*! Sedan sammanslagn. till *ett* afmätt tidmått.

Anm. Jemförelsen inbegriper Famnutfall. (b) 2-A-slagn. o. Str.utfall. (b) 2-A-strn. Långsamt ss Rr 3, 8 sker äfven Str.stupgr.st. 2-A-böjn. ned till famnstupgr.st. (e) ställn Hastigt ss armslagningar göras vanligen underarmens Rr i *lodräta* tvärplanet från famnst. (d) utg. m. supinerade händer. För öfrigt kunna följande R:r nyttjas i de efterskrifna ställningarna (synnerligen om dubbel-Rr undvikas), hvaribland den famnstupst. ställningen kan föregå de öfriga.

2-a-svängn.	ur Str.utfallst. (a),	Str.vågtåstödj.,	Str.vågvr.stödj.
2-a-deln. utan tyngd.	ur Str.utfallst. (a)	—	—
2-a-slagn.	ur Famnstupst.		

 Bukövetur

1. Spänst. kn-uppböjn. o. strn. framåt, fotspetsen svagt utvriden, vid ribbstol. Utg. ang. Utf. *V.* (*h.*) *knä uppåt—böj! Knä—sträck! Böj! Fötter byt om—ställ! tu!* o. s. v.

2. Str.ligg. 2-b-upplyftn. i dess olika vinklar: den ringaste märkbara, 45^0, 90^0. Ligg. grundställn. intages utan bef.ord. Utf. m. långsam vexelräkn. Göres äfven m. nackf. o. s. v.

× 3. Kn.gr.st, bakåtfälln. (fotspetsarna fullt stödda) Utg. ang. Utf.: *Höfter—fäst! Bakåt—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v. Rr. göres mest i knäna. Sednare starkare R-böjn.

4. Böj.kn.gr.fallst. 2-a-strn. uppåt. *Armar uppåt—böj! Bakåt—böj! Armsträckning—ett! tu!* o. s. v.

5. Str.halfkn.st. bakåtfälln. m. ena foten ställd framåt. Utg. o. utf. enl. samma grunder som Rr. 3. Inl. m. höftf.

6. Språngsitt. bakåtdragn. (:) (pannf.) utan bef.ord († 19).

7. Str.helfallsitt. 2-a-nedtryckn. (:) (långsam) utan bef.ord.

Anm. Jfr dessutom tab. 13 Rr. 14, 19 o. 20, tab. 17 Rr. 17, tab. 16 Rr 15.

× 8. Stupfall. hfd.vridn. i fyra tidmått efter räkn. Utg. ang., om led begagnas. Sednare armarna ej fullt sträckta, hvarvid händernas afstånd ökas.

9. Stupfall. 2-a-böjn. Utg. — Utf. *Armar—böj! Sträck!*

9 a. Stupfall. b-nedtryckn. (:) Utg. — Utf. utan bef.ord.

10. Stupfall. nackresn. (: :) el. (:) Utg. — Utf. utan bef.ord. Inl. m. st. akt. hfd-böjn. (:) utan bef.ord.

11. Vågfall nackresn. (:) fötterna på bom, bänk, flor ell. ribba. Bef.ord enl. föreg. grunder. Till större likhet m. gr.spännligg. utg. utan spännstolpe kunna händerna stöda på en (fälld) bänk fästad af två biträden. Fötterna skiljda i mohn af olika benlängd. Äfvenså föreg. Rr.

12. Spets.stupfall. nackresn (:) Bef.ord jfr föreg. . . . Eller utg. ensamt, stegrad genom gång m. fötterna högre uppföre (jfr § 4 not, § 12) sednare genom spetsstupfall. vexelsidigt höftf. eller blott lossande under ett ögonblick af ena handen efter vexelräkn.

13. HVALFSTUPST. UTG. Endast med öfvade lämpar sig ang. ledvis.
14. HVALFSTUPST. 2-A-BÖJN.; äfvenså händernas vexelsidiga lyftande i samma utg.

---

15. SPÄN.BÅGSPJERNST. B-STRN. Utg. ang. Om Rr göres ledvis, nyttjas för utf. bef.orden *V.* (*h.*) *knä uppåt—böj*! *Knä—sträck*! *Böj*! o. s. v.

16. SPÄN.BÅGSPJERNST. NIGN. Utg. — Utf. i början lika föreg., hvarefter *Nig*! *Sträck*! o. s. v.; banan ytterst kort. För bruk ledvis kan den lättare inledas genom att inskränka utf. till häfn. på tå utan nign.

Anm. Dessutom kan sednare i tab. 10, 11, 12 någonstädes *efter* 6:te hvarfvet *tilläggas:* Spjernst. o. Nigspjernst. Vexel-B-uppböjn. äfven m. mindre flyttn. framåt enl. ledarens vexelräkn. eller i hastigheten 40. Jfr tab. 12 Rr. 4. Kan inledas på stället m. stöd på bom o. d. För öfrigt erinras, att 2-B-uppböjn. (upplyftn.) sker från följande fyra utg. bl. a., utom de anförda:
Häng. m. stödd rygg (= spännhäng. utg.)
Motfallsitt. m. fattn. (bom e. a.)
Str.bågligg. (ryggen rörer ej marken)
Spännböjsitt. i ett par afarter.
} intages under fotstöd (:), som sedan lossas.

19.

1. SLUTGÅNGST. VRIDN. (höftf.) *Höfter fäst o. fötter—slut! V. (h.) fot framåt—ställ! Till v. (h.)—vrid! Framåt—vrid!* o. s. v. *Fötter byt om—ställ! tu!* o. s. v. Göres sednare m. nackf. *Nacke—fäst! o. fötter—slut!* o. s. v. Nackfästet öfvas särskildt, innan det förbindes m. vridningen.

2. HALFSTR.SLUTGÅNGST. SIDOBÖJN. Utg. —; Utf. —.

3. STR.STÖDGÅNGST. (*b*) SIDOBÖJN. vid bom. Utg. ang.,; Utf. —. Sednare samma Rr. m. kedjestöd. *Indelning till—två! Andra (första) v. (h.)—om! V. (h.) fot framåt—ställ! Armar uppåt—sträck! Första (andra) stöd—ställ! Andra (första) till v. (h.)—böj! Uppåt—sträck! Ställning! Helt—om!* o. s. v. Jfr tab. 6 hvarfvet 2. o. tab. 16 Rr. 12.

4. STÖDGÅNGST. (*b*) SIDOBÖJN. (:) m. vexelsidigt höftf. o. nackf. Utan bef.ord. Plägar följas omedelbarligen af STÖDGR.ST. BAKÅTDRAGN., (:) (pannf.) Inga bef.ord.

5. VÄNDST. SIDOBÖJN. (nackf.*). Begagnas ej före tab. 6 b. Om bef.orden jfr sammastädes Rr. 10, m. hvilken den vanligen förenas.

6. STR.GR.VÄNDST. 2-A-STRN. *Fötter till sida, armar uppåt—sträck! Till v. (h.)—vrid! Armsträckning—ett! tu!* o. s. v. Begagnas ej före tab. 8; verkställes äfven utan skiljda fötter.

7. STR.GR.ST. KASTVRIDN. i två hastiga tidmått († 20); omv. sednare m. STR.GR.ST. KASTBÖJN. Utg. —, Utf. för båda m. vexelräkn.: *Vridning—ett! tu!* o. s. v. Begagnas ej före tab. 9.

8. HALFSTR.VÅGSIDFALL. B-DELN. m. öfre fotens insida stödd på bänk eller bom. Utg. ang., Utf. m. vexelräkning. Begagnas ej före tab. 11.

9. HÖG-GR-SITT. PL.VRIDN. (: : :) m. fästade fötter, på bom, bänk eller trähäst, o. i mohn däraf olika antal af stöd till fästandet. Utan bef.ord.

10. STR.VÄNDST. R-BÖJN. bakåt och framåt, böjningen i den fotens rigtning (lodplan), hvaråt vridningen skett. Likaså m. skiljda fötter.

---

*] = St. vridn. till v. (h.) o. Böjn. till v. (h.)

11. STR. VÄNDBÅGST. 2-A-STRN. *Armar uppåt—sträck! tu! Till v. (h.)—vrid! Bakåt—böj! Armsträckning—ett! tu! Uppåt—sträck!* o. s. v. Lindrig men snart öfvergående till STR. VÄNDGR.BÅGST. 2-A-STRN.

12. HALFFAMN-HALFRÄCKGR.ST. KASTVRIDN. UNDER HANDVRIDN., m. slag inåt och o. utåt († 21). Utg. — Utf. efter vexelräkn.: *Ett! Tu!* Inl. först m. HALFFAMN-HALFRÄCKST. HANDVRIDN. m. slag: sednare m. samma Rr. under skiftning af armarnas rigtning tillika. Jfr tab. 7 b. Rr 9.

13. STR.GÅNGBÅGST. (*a*) 2-A-STRN. M. F-VEXL. O. VRIDN. åt den flyttande foten. *V.* (*h.*) *fot utåt, armar uppåt—sträck! tu! Till v.* (*h.*)*—vrid! Bakåt—böj! Vexling—ett! tu!* o. s. v. Böjningen ringa, och vridningen gör blott en halfrät vinkel. Sednare sker så väl utg:s intagande som skiftet i blott två tidmått. Inl. utan böjn. o. förut m. tab. 9 Rr 9.

14. Någon räkne-följd exempelvis vald bland de nog bestämda föreningar, hvilka äro mindre enkla än de i Rr 5, 6, 10 anförda. Jfr nedomföljande anm. o. § 15 om stegring o. sammansättning.

Anm. Dessutom kunna under öfningen af tab. 9—12 begagnas till vexelbruk i mohn af utrymme och lägenhet: Hjulning, Språng mellan och öfver dubbelbom el. bomskifva, Anspr. »Stafsprång», Jemnväg. Öfversprång med stöd på bom o. gevär. o. a. vexelsidiga språng omedelbarligen anslutande sig till »språnghvarfvet», hvilket då föregår hvarfven 8 o. 9. Jfr användningen af tab. 20 om förfarandet vid språngens ökande. Delar af följande sammansättning kunna efter Rr 10 begagnas m. uppställn. i half sidovändn. så att v. (h.) foten flyttas »i roten» vinkelrätt mot ledet:

Str.vändgångst. (a) Sidoböjn. åt den orubbade foten i rotens plan, sex tidmått (för utg. o. utf.) åt hvarje sida; jfr tab. 8 o. 9 om »effacering». (*) I början m. ledarens räkn.; Sednare blott ***Kör!***

Str.gångst. (a) vridn. o. sidoböjn. åt den flyttade fotens sida, i ledets plan.

. . . . vridn. åt den flyttade fotens sida o. R-böjn. bakåt. Jfr tab. 17 Rr 11.

(*) = Str.gångst. Sn.bakåtböjn.

Tabellernas användning.

1). De för blifvande lärares kroppsöfning vid Central-institutet begagnade rörelse-schemata utgifvas i ändamål, att sålunda bereda dessa lärjungar en lättare ehuru ytterst sammandragen öfversigt af denna del af deras undervisning. De förutsätta *ingen* föregående öfning i gymnastik; emedan sådana fall ännu inträffa på grund af fritagelse under hela skoláldern eller en del deraf. Såsom vid annan undervisning beror en så kort öfversigts nytta förnämligast på den jemna ihärdighet, som hvarje lärjunge ådagalägger i sin egen dagliga kroppsöfning, d. ä. uti *praktiken*. Då tabeller ej medgifva *beskrifning* af rätt verkställande eller någon redogörelse om öfningarnas olika *verkan;* kunna de ej heller skäligen upptaga *fel*, äfven om tabellerna följde den strängaste, den i sina grunder vetenskapligaste eller i sina fordringar mest idealistiska method som funnits i gymnastik. Derför erinras här blott om denna methods första, enklaste och vigtigaste sats i detta afseende, grunden för hela dess uppfattning om felen i öfrigt. Denna omfattande grundsats bekräftas af två alldagliga iagttagelser, och lyder sålunda i sammandrag: De enklaste, vigtigaste och tydligaste vilkoren för en rätt vald d. ä. rätt tänkt och rätt intagen "bas" eller *ställning* i allmänhet och synnerligen för *full andedrägt* äro äfven främsta vilkoret för högsta skönhet och kraft i handling († 23), för helhet och bestämdhet. Derför är enligt denna uppfattning *hvarje* rigtig aktiv Rr, utförd med odelad uppmärksamhet och spännd viljekraft att med skäl anse såsom en bröst-Rr ("respiratorisk rörelse") i olika mohn († 24). Detta förhållande uttryckes omisskänneligen (för hvarje öfvadt öga) genom *uppbärings-sättet* af hufvud, hals, bröst, axlar, underlif m. m., och förloras

genom så litet som att fälla ögonen, se ned o. s. v. Detta gäller mest om *ställningar* ända från den enklaste (stående) grundställningen till de mest sammansatta som gymnastiken använder. Men då rörelsen beror af ställningen, så gäller detsamma äfven för *rörelsen*, den enklaste och den mest sammansatta. Derför beror *allt* utförande ej blott på måttet, utan äfven på sättet, t. o. m. vid språng. Jfr nedan om samling till språng § 7. Likasom bemälde kännetecken bilda den enklaste, allmännaste och vigtigaste ledtråden för rättelser; likaså gifves det ingen gymnastisk öfning, hvarest ej mera eller mindre tydliga *fel* ofta yppa sig häri, och stundom orsaka åtskilliga andra fel.

Det utförligare härom tillhör den allmänna rörelseläran. Hon upplyser vidare: "I gymnastik förekommer intet större misstag än att tro, att det gifves *der* en enda "aktiv" ställning ("arbetsställning"), som afviker från berörda enkla grundlag, ehuru dess fordran ej kan uppfyllas lika tydligt i alla händelser t. ex. kr.häng utg., kr.jemnväg. Rr., spets.stupst. slutställn. eller vissa jemnvigt-Rr. o. a. Ej ens den hög.gr.sitt. (ridsitt.) utg. på häst och de Rr som utgå derifrån eller sluta deri, äro undantagna. Ty ehuru man *sedan* måste afse att skona ett lefvande djurs rygg, tåla både bommar och trähästar de tyngsta stötar af s. k. halfva språng (t. e. uti tab. 15 Rr 9, 13, 15) slutade bestämdt och omedelbart med full "uppsträckning" och lodrät nedhängande händer bakom låren o. s. v. Deraf angelägenheten att lika strängt (och hastigt) skilja st., sitt., knäst. *hviloställningar* från motsvarande uppsträckta "arbetsställningar" o. a. d. Jfr tab. 6 Rr 6, tab. 18 Rr 4 m. fl.

De 12 första tabellerna äro de egentliga rörelsebehandlingarna (hufvudtabeller), ämnade att begagnas i den anförda ordningen. De fem första äro uppställda efter motsvarande tabeller i Gymn. Regl. af 1836, med de något förändrade namn, som sedan flera år vid Central-institutet brukas († 25). Läraren öfvergår från en behandling till följande, då alla deltagare kunna rätt utföra de tillhörande öfningarna, efter enhvars olika förmåga. Läraren eger dock att vid behof tidvis återgå till en föregående behandling. Synnerligen an-

geläget är att oftare upprepa vissa Rr till underhållande af färdigheten deri och af den rhytmiska fasthet, som de rätt utförda afse att underhålla både i sig sjelfva och under andra öfningar. Jfr vidare § 3, 4 samt anm. till tab. 5. Ehuru de fem första behandlingarne innehålla mycket lätta rörelser (inledningstabeller); böra de *tillsammans* upptaga åtminstone 10 dagöfningar, den första ej mera än två dagar. Då lärotiden är bestämd att räcka tvänne år, böra de flesta behandlingar kunna medhinnas. Uppvisning bör innehålla någon af de sednare behandlingarna efter lärarens afgörande. Om begagnandet af alla följande tabeller (13—20) genom deras inpassande i dessa tolf behandlingar skall nedan närmare redogöras. Angående lärjungarnas öfning att undervisa („instruera och kommendera", † 26) andra, erinras hvad Institutets stadga anbefaller i detta hänseende. De flesta R:r öfvas *på led* af minst 5—6 man, om ej hinder möta i särskilda fall, såsom vid några få dubbel-R:r, vissa språng och vissa häf-R:r o. s. v. Vid de flesta fria R:r begagnas vanligen sidovändning d. ä. flankställning (för vissa *half* sidovändning) med eller utan luckbetäckning af *ett* steg efter behof af utrymme. Mindre ofta behöfves helt afstånd († 27) eller djupare luckbetäckn. af *två* steg, framåt eller bakåt, rotebetäckn. o. s. v. Jfr tab. 4, 6, 6 b. m. fl. († 28). Då olika uppställningssätt stundom kunna begagnas för samma R:r, åligger det lärjungarna, att lära iakttaga, huru rum och tillräcklig öfversigt må fort vinnas, hvilket vanligen är ganska enkelt. Dertill erfordras föga annat än de första i ex.regl. förekommande ordnings-Rr, d. ä. de *allraenklaste* taktiska grundrörelser: vändningar, steg (utryckningar) marche o. d. som man äfven kallat „disciplinära" Rr; jfr tab. 1. Till öfning i hvad ofvan anföres, åligger lärjungarna, att under lärokursens sednare år deltaga i skolungdomens undervisning enligt Kongl. Stadgan (1864) för Institutet.

2). Angående bruket af de s. k. kommando- eller befallningsorden plägar följande märkas i allmänhet, med hänseende till öfriga föreskrifter vid undervisningen: Bef.orden böra begagnas med måtta, och ej vara öfverflödiga († 29) till antal, synnerligen vid dubbel-R:r

(† 30) *] m. m. d. I allmänhet böra egentliga bef.ord (d. ä. sådana som bestå af tydligen "pauseradt och accentueradt" skiljda lystrings- och verkställighetsord) blott till de R:r, som verkställas *ledvis*, ehuru vissa R:r, såsom åtskilliga bundna språng m. m. för början fordra dylik ledning, äfven då de göras *enskildt*. Mest förekommer "vexelräkning" *(Ett! Tu!)* af blott *två* tidmått (tempo), mindre ofta flera tidmått. Äfven långsamma R:r kunna ledas med lämpligt afpassad räkning, i stället att upprepa bef.ord († 31). Vissa R:r äro deremot, ehuru lämpliga att utföras på led, alldeles oförenliga med egentliga bef.ord, såsom att intaga utg. till Kn.st. R:r och till Nackstödj. R:r äfvensom till svårare jemvigts-R:r i allmänhet o. s. v. Derför må följande iakttagas vid dessa uttryck: Till undvikande af onödiga upprepningar i tabellerna af alldeles lika bef.ord (som redan förekommit i någon föregående tabell) anföras sådana i allmänhet endast *en gång*, nemligen för utg. och utf., eller blott för endera o. s. v. **]; likasom den *räkning*, hvilken begagnas († 32) vid rörelsers upprepande, ej särskildt anföres. Då *annars* intet bef.ord anföres (såsom vid många dubbel-R:r, eller vid sådana R:r, som vanligen verkställas *enskildt* d. ä. ej *på led);* betyder denna uteslutning, att i allmänhet, i de flesta fall lämpar sig rörelsen ej till att ledas genom sådana strängt rhytmiska uttryck; d. ä. den verkställes vanligen *utan* bestämda bef.ord. Vissa rörelser sakna således egentligt bef.ord för *utg.*, andra för *utf.* I sednare fallet kan, sedan utg. är intagen, ordet "*Kör!*" begagnas för att börja rörelsen, (d. ä. sjelfva utf.), eller ordet "*Börja!*" om den fordrar långsamhet. Jfr tab. 6 R:r 5. Hvarje utf. förutsättes *upprepadt* ett lämpligt antal af gånger. Jfr nedan.

Uttrycket "ang." (förkortning af *angifves)* för utg:s intagande *på led*, utmärker, att detta ej må nödvändigt ske mycket hastigt

*] Utmärkta med tecknet (:), antalet af colon motsvarande rörelsegifvarnas († 33). Till egentliga dubbel-R:r räknas här ej sådana fall, som tab. 12 R:r 7, tab. 14 R:r 25, tab. 18 R:r 13, vissa bundna språng o. d., hvarunder den oöfvade eller svagare kan i början behöfva ett tillfälligt biträde o. s. v.

**] Utg.— betyder således att bef.orden redan förut äro anförda för samma utg. Jfr tab. 7 R:r 7 o. f.

med starkt utpräglad liktidighet af ledet, således icke såsom vid ett egentligt bef.ord, bestående af särskildt lystringsord och kort skarpt verkställighetsord. Detta förhållande "*angifves*" derför utan skärpa med ordet "*Ställ!*" eller annat lämpligt uttryck (såsom "*Färdiga!*" o. d., † 34) *], som läraren må bestämma. Orden "*Utgångsställning —Ställ!*" bemärka deremot, att intagande af utg. må ske *hastigt och bestämdt* således äfven liktidigt, ehuru något särskildt bef.ord *ej finnes* och ej behöfves för den öfning, som förestår. Likaså märkes, att ordet "*Vexla!*" (eller "*Byt om!*") med tillhörande *räkning* enl. ofvan betyder, att utf. ej eger något antaget särskildt bef.ord och ej behöfver dylikt. I sådana fall med vexelsidiga R:r börjas alltid m. *venster* hand, fot, sida o. s. v., utan särskild tillsägelse derom († 35). Det behöfver väl numera knappt erinras, att stående *grundställn.* eger intet annat bef.ord än det öfliga "*Gif akt!*", äfvenså sitt. grundställn. eller kn.st. grundställn. o. a. till skilnad från motsvariga *hviloställningar*, jfr tab. 6 R:r 6, tab. 18 R:r 3, 4.

3). Dessutom märkes för öfningar på led följande om dessa s. k. "kollektiva" eller *gemensamma* bef.ord: Hvarje ställning, hvars intagande (i *ett* tidmått) fordrar särskildt lystringsord och hastigt verkställighetsord för öfvade, *kan* dock äfven anbefallas med blott uttrycket "*Utgångsställning—ställ!*", en fördel, som för sin korthet bör användas, då ställningen är svår, mycket ansträngande, eller mycket sammansatt, och manskapet redan känner öfningens hela forlopp. Jfr tab. 13 R:r 14 m. fl. Likaså *kan* hvarje bestämdt tidmätigt ("tempomessigt") utf. anbefallas blott med uttrycket "*Vexla—ett! tu!*" Få äro de i flera bestämda tidmått delade (d. ä. genom mellanställningar skiljda) uppgifter, der ej räkning kan ersätta andra verkställighetsord. Likaså kan *hvarje* ställning återgå till motsvarande grundställning (stående, sittande, knälande) på bef.ordet "*Ställning!*", t. o. m. uti de fall der särskildt bef.ord finnes för denna återgång t. e. vid tab. 1 R:r 5, vid str.gr.st. utg. o. s. v. Likaså kan hvarje s. k.

---

*] Det kan i vissa fall äfven ersättas med *två* bef.ord, eller verkställas i två afdelningar utan stor hastighet, t. e. str.vågvr.stödj. utg., mothalftrappst. utg.

"fortfarande" R:r afbrytas med ordet *Stopp!*, och de rhytmiska R:r med *Halt!* Likaså kunna alla anläggningar med handen ("stöd") till dubbelrörelsers verkställande anbefallas med uttrycket "*Stöd—ställ!*" (i stället för särskildt bef.ord), om de efter någon öfning kunna utan onödig svårighet anbringas nog hastigt och bestämdt († 36). Alla hvilande (fasta) stöd verkställda med Rt:s egen hand kunna anbefallas med ordet *Fatta!* Den jemförelsevis större frihet, som i vissa fall utmärker gymnastik, verkar således, att vissa R:r utan fel kunna anbefallas på mera än ett sätt. Jfr tab. 13 Rr. 22 hvarpå tre olika bef.ord passa, neml. *Stöd—ställ!*, *Utgångsställning—ställ!* († 37) och *Fatta!* Uttrycket *Kör!* inbegriper äfven och kan ersätta ordet *Spring!* Jfr nedan om "temporäkningens" afläggande. — Några af de gemensamma uttrycken (*Ställ!*, *Utgångsställning—ställ!*, *Kör!*, *Vexla—ett! tu!*) äro således i viss mohn ett fritt fält öppet för enhvar att der försöka sig såsom uppfinnare af nya bef.ord; allenast de följa rätt "takt" och hastighet, samt ej åläggas andra lärare. Tillfälliga ord kunna somligstädes vidfogas, t. e. tab. 1 R:r 8 vid yppadt behof för oöfvade bef.ordet *Hufvudet bakåt, framåt—böj!*, äfvensom att låta ordet "långsamt" föregå det egenteliga bef.ordet o. s. v. Likaså delningen *Fatta! Kör!* vid vissa öfverslag ledvis utan ansteg. — Beträffande de metriska olikheterna i R:r, såvidt som de *kunna* enkelt och tydligt återgifvas (härmas) och styras med bef.ord, räkning e. a. uttryck, eller tecken (med handen) är det angeläget, att lärjungen uppmärksamt söker inhemta egenheterna af dessa vigtiga vilkor såsom medlet att sedan dermed leda andra; jfr § 4 och listan i anm. efter tab. 5. "Om man alldeles försummar de *yttersta* olikheterna (inom rätta gränser), så lida deraf de mindre ytterliga olikheternas skarpa graduering".

De olika redskap, hvarvid samma R:r kan verkställas med större eller mindre fördel, uppgifvas vanligen ej. Sålunda skulle t. e. tab. 7 R:r 6, tab. 17 R:r 3 kunna ske både på plintar, långmatta, lutplaner, stående vanliga långbänkar eller låga gymnastikbänkar (med sits på två sidor i trubbig vinkel), hvilka läggas så att Rt hvilar

på den bredare lutande sitsen o. s. v. — att ej nämna stolar o. a. husgeråd, eller de nu i skolor brukliga "stolbord", de sednare brukbara äfven för tab. 14 R:r 15—18, tab. 15 R:r 7 m. fl. d.

4). Rörande de grunder, hvarefter hufvudtabellerna må vidare användas, kan här ingen närmare utredning meddelas. Det skulle blifva för vidlyftigt *]. Blott följande kan sägas i korthet såsom gällande i allmänhet: Tabeller kunna uppställas på många sätt, och *måste* stundom vara mycket olika. De kunna med skäl ordnas på grundvalen af något visst thema, som framträder mer eller mindre tydligt genom en längre följd af "dagöfningar". Af de här anförda tabeller grunda sig 6—12 tydligast på det thema som en känd methed mest begagnat såsom stomme († 38) i männers friskgymnastik, ehvar ej yttre oöfvervinneliga hinder tvinga mer eller mindre till störande inskränkningar († 39). Den framträder genom alltmera försammansatta arter, som till slut (genom sin utveckling) måste föranleda en betydligt ändrad plan. — Erfarenheten har länge visat nyttan af, att hvarje vigtig R:r-slägt stegras på rätt sätt så, att dess arter följa hvarandra stegvis i ordning från det allraenklaste. Hon visar äfven, att de olika R:r-slägter, som bilda delarna af hvarje dagöfning, kunna framställas genom *mera* ansträngande. mera sammansatta och mera "utbildade" arter med *mindre* fara för öfveransträngning och dess olägenheter; om dessa slägter följa hvarandra enligt vissa ordningsbud till bildande af ett helt, en dagöfning. Ordningen är m. e. o. ej likgiltig i båda dessa afseenden. Såsom en följd af dessa förhållanden antager man några ytterligare föreskrifter. De nedanstående gälla synnerligen för bruket af tab. 6—12, och andra snarlika fall: *a.* Att hvarje tabell kan i början nyttjas alldeles ren från tillsatser i hvarfvens anförda ordning. *b.* Att den kan med fördel snart erhålla en kort försats af enkla mindre ansträngande R:r i bestämda takter. *c.* Att den sedan kan och bör utbildas genom att tillägga en eller två mera föränderliga mellansatser af R:r-slägter,

---

*] Det något utförligare derom kan inhemtas i det s. k. Tillägget, i Petersens Språngschema och i de s. k. Simtabellerna.

som saknas i den ursprungliga stommen *d*. Att den sluteligen må till stegring (ss tab. 8—12) medgifva upprepade hvarf af några slägter återgifna 2—3 gånger genom *tillräckligt olika* arter, som dock ej må följa hvarandra *omedelbarligen*. Jfr § 13. — Det kan snart inses, att på dessa föreskrifter grundar sig äfven följande förfarande: *A*. Jemte de enkla ordnings-R:r som äro strängt "taktmässiga", användas tab. 1 R:r 2—5, tab. 2 R:r 2 (ombytet) o. d. till mellansättning eller i början och slutet, så fritt som deras oskyldiga art medgifver utan märkbar tidspillan, och "fotrörelserna" synnerligen då fel i fotvinkeln yppar sig. *B*. Allenast man undviker dem, då andfåddhet e. a. tecken till stark ansträngning uppstått och fortfara, äro armuppböjning och armsträckningar, armskiftningar m. m. d. taktfasta hastiga R:r lika tjenliga till (oförberedd) mellansättning i tab. 6—12 till "taktens uppryckning" vid yppadt behof. Det gifves inga bättre och lifligare "dubbla takter" än luckbetäckning med sitt "ombyte" samt bruket af att intaga str.gr.st. utg. jemte likadan återgång till grundställningen. *C*. Jemte de i 1:sta hvarfvet införda ben-R:r kunna der inflickas någon lindrigare fri bål-R:r., hufvudvridn. (med och utan tillagd böjn.) m. m. utförda i lättare ställningar t. e. grundställn., gr.ställn. o. s. v. *D*. Sådana tillägg kunna äfven förekomma *efter* hoppen med tillsats af gång, som är den bästa slut-R:r, ensam eller följd af någon andnings-R:r. enl. tab. 20 och § 14. — Mellansatta fotflyttningar, fotombyten, fotslutning, sammanslagen med återgången, hufvudvridningar, armsträckningar, vändningar, "rättningssteg" o. s. v. äro oftast att anse såsom blott en *erinran* om olika fel till framkallande af rättelse (i "formens eller taktens" bestämdhet); likasom grundställningens hastigt upprepade vexling med hviloställning innehåller en erinran i allmänhet, som dock synnerligen gäller de ofvan nämnda (§ 1) gemensamma vilkoren för full andning och erforderlig bestämdhet.

För öfrigt äro de vigtigaste medgifna *ändringarna* följande i fråga om hvarfvens ordning inbördes: Om stundom icke alla hvarfven medhinnas, må för tab. 6—12 häldst uteslutas R:r 4 eller både denna R:r och R:r 5 samt det *sednare* hvarfvet af Häf-R:r; äfvensom språn-

gen må minskas, om så behöfves. Om manskapet är nog talrikt och olika öfvadt för att med skäl (i de flesta hvarf) bilda två eller högst tre afdelningar, må dessa öfvas skiftesvis *efter olika tabeller* så, att den ena afdelningen rastar några ögonblick hvarf-vis under den andras öfning. Detta hindrar dock ej, att för de flesta fria R:r både i dessa tabeller och i de följande (jfr tab. 13 15 m. fl.) må alla afdelningar öfvas gemensamt; *då ingenderas rätta stegringsföljd åsidosättes* genom att bruka sådana R:r, som för en mindre öfvad afdelning äro för svåra, eller som för en mera öfvad afdelning redan äro begagnade längre än tjenligt är o. s. v. Till den ändan kunna (i tab. 6—12) hvarfven 6 och 7 byta ordning för endera afdelningen. Dylikt ombyte kan äfven ske mellan hvarfven 1 och 2 eller 5 och 6, och jemväl i tab. 6, 7 mellan hvarfven 2 och 6, om sådan ändring är *nödvändig* för att vinna utrymme och redskap. Jfr tab. 19 anm. samt vidare § 13, 14, 15.

Beträffande stegringsföljden (progressionen) meddelas några ord i § 15. Om manskapet är talrikt, måste för tab. 6 R:r. 5 i början några skickligare öfvas först till biträden såsom Rg. vid denna öfning *]. Stegringsföljden mellan tabellerna rättas till en del äfven efter de biträdande rörelsegifvarnas eller s. k. stödens egen öfning († 40). På sådant afseende beror äfven, huru snart och huru mycket läraren kan utan redskap använda tab. 16 R:r 4—7, 8—11 samt likartade ändringar af Böjvågvr.stödj. R:r m. m. d. (tab. 11 R:r 5) eller af Motstr.fallhalfst. 2-A-strn. o. a. d. Samma gäller om Motframbåg.-ligg. B-sim antingen på bänk vid ribbstol, eller på tjockare bom (bänk, stolar) mot en Rg i ringstöd. Tab. 12 R:r 7 afser lika mycket

*] Den som vill begagna dessa tabeller för andra ändamål än lärares eller biträdens bildande, bör sträfva att inskränka eller utesluta bruket af dubbel-R:r m. »aktiva» (rörliga) stöd genom desto mera bruk af *motsvariga fria* R:r valda ur bytestabellerna, hvilket synnerligen gäller förhållandet mellan tab. 6—12 hvarfvet 5 och tillhörande bytestabell 17. Hit hör äfven att fullkomligen utesluta tab. 16 underafdelningarna 3, 4, att ändra de i tab. 18 underafdelningen 2 förekommande dubbel-R:r, till Hfd-vridn. eller 2-A-böjn. i samma utg., som der anföras o. s. v. För skolungdom under 15—16 år passa dessa tabeller icke utan väsentliga förändringar. Utan bom kunna de ej begagnas, svårligen utan linor, stänger, bänkar och stegar eller utan fri vägg i brist på ribbstol.

biträdarens öfning i påpasslighet som Rt. sjelf. — För öfrigt är följden friast i 4:de hvarfvet, men *återgångar* der synnerligen angelägna. — Om tab. 6 b. och 7 b. jfr nedan § 8.

5). De tre följande tabellerna (13—15), kallade fyllnadstabeller, begagnas på nedanstående sätt, när öfningen af den 6:te börjar: Den *trettonde tabellen* utgör ett närmare fullständigande af de föregåendes (6—12) första hvarf, som betecknas der blott med det allmänna ehuru oegentliga namnet "*Benrörelser*". Till här ifrågavarande ordning hänför gymnastiken äfven gång på tåbalkarna och vanlig gång, jemväl ordnad marsch i viss mohn och lågmarsch (utan några tillägg), men ej löpning, svigthopp, språng, hastig dans eller knäuppböjning, eller närbeslägtade folklekar t. e. Nigspjernsitt. B-skifte ("lappdansen") m. m., ej ens fotflyttningar o. d., eller jemnvigts-R:r i egentlig mening. En hastig undersökning af de större "rörelseslägter", som motsvara kroppens väsenteligaste behof och de lättaste utvägarna att fylla dem, visar, att dessa slägter äro mycket *olika rika på arter och afarter*. Somliga ega mycket talrika "former" (såsom synnerligen sprången), vanligen härledda ur några få "grundrörelser". Andra äro jemförelsevis betydligt fåtaligare, men ej mindre *nödvändiga*, för att tillsammans med vissa andra R:r bilda ett *gymnastiskt helt*, d. ä. en verklig "behandling". Den ordning af "benrörelser", som här är i fråga, innehåller temmeligen talrika arter; och de kunna således i viss mohn vexla mera än åtskilliga andra rörelseslägter. Den 13:de tabellen innehåller ett sammandrag af detta vigtiga förråd, indeladt i sex underafdelningar, således till en del samma R:r som förut träffas i tab. 1—5. Dessa underafdelningar äro *hvar för sig* ungefärligen ordnade efter stegringen i svårighet och sammansättning. Men de bilda ej en *hel* sammanhängande följd efter deras anförda ordning. Af detta förråd eger läraren derför att skiftesvis ur olika afdelningar begagna någon viss Rr. För öfrigt inses lätt, att de vigtigaste, enklaste och bestämdaste (till verkan mest begränsade) "grundrörelserna" af denna slägt tillhöra dock förnämligast den 1:sta underafdelningen. Det behöfver således knappt sägas, att dessas användning är vigtigast till begrän-

sande verkan, ja oumbärligt under nästan alla förhållanden men synnerligen i början. Af de öfriga, mindre enkla eller mindre bestämda, utgör *flertalet*-sådana härledningar o. a., som hvarje blifvande lärare bör känna, ehuru några hafva mindre allmän omfattning för olika krafter, åldrar, kön o. s. v., till dagligt bruk. Åtskilliga af dessa sednare Rr böra helst *föregås* omedelbarligen af någon till den första underafdelningen hörande Rr, eller af en "tåmarsch". Jfr nedan. Detta förhållande (att föregås eller efterföljas eller stundom beggedera) gäller synnerligen om de m. + tecknade Rr., ej blott i denna tabell utan äfven annars (jfr tab. 6, 8, 9), äfvensom om språngmarsch, svigthopp m. m. d. utmärkt af mera ensidig verkan på andning och hjertslag. Rörelseläran upplyser närmare, huru det ingår i en rätt gymnastik att på en gång utveckla genom ordnad ansträngning och dock inskränka den betydliga stegring af hjertverksamheten m. m. som medföljer de flesta oordnade aktiva Rr och ej minst vissa skenbart enkla, både fria o. a. Här är det nog att erinra, att ifrågavarande "hvarf" kan *återkomma* mellan andra t. e. redan mellan 2:dra och 3:dje, i mohn af der begagnade Rr:s ansträngande verkan (jfr § 14, 15), af deltagarnes utveckling och af öfningarnes skyndsamma följd.

6). Den 14:de tabellen innehåller en samling af mer eller mindre obemängda "häf-Rr." († 41) motsvarande den allmänna benämningen i 6:te—12:te tabellernas 3:dje hvarf och 10:de—12:te tabellernas sednare hvarf för liknande R:r. Denna vigtiga rörelseslägt hörer nemligen till de allrarikaste på vackra och nödiga rörelseämnen, och medgifver således för män stor omvexling († 42) jemförelsevis. Denna tabell innehåller äfven fem underafdelningar; emedan det gifves mera än *en* enda utgångspunkt (enklaste "grundrörelse") för olika åldrars och olika antals lämpligaste öfningssätt och stegring till svårare. Den ena underafdelningens första Rr är nemligen enklare i ett visst afseende, den andras i ett annat. Någon närmare utredning af denna stundom invecklade slägtskap och stegring medgifver ej rummet här. Den sista underafdelningen användes endast efter längre öfning, och blott för att visa de inskränkta utvägarna till häf-Rr utan redskap.

Ur de öfriga begagnas i vexelbruk och i mohn af tillgängliga redskap lättare och enklare rörelser först o. s. v.; så att af 1:sta underafdelningen användes först *hållning* (utan armböjn.), sedan följer *häfning* eller s. k. armböjning (först samsidig, sedan oliksidig) på stället, sist äfven *flyttning* ("armgång") o. s. v. Mindre bestämd är i allmänhet följden mellan vågräta, lutande och lodräta flyttningar. Från och med den 10:de tabellen iakttages, att de *båda* hvarfven, som innehålla häf-R:r (af olika rätt till detta namn) må väljas ur *olika* underafdelningar, de svårare eller mest sammansatta häldst i det sednare hvarfvet. Detsamma gäller om olikheten mellan de i denna tab. äfven upptagna stup-Rr och dem, som mera närma sig till rena häf-Rr fria från inblandning af stuprörelsers allbekanta verkan. För öfrigt kan bruket af de till den 14:de tabellen hörande enklaste R:r börja redan i tab. 2—5 nästefter de Rr., som der utmärkas med tecknet (♮), om läraren finner sådant tjenligare, synnerligen om han fortsätter dessa tabellers öfning något längre, än ofvan anföres. En mycket kort rast bör då följa häfrörelsen. — Angående bef.orden märkes följande: För alla slag af hängande utg. på led, begagnas ej annan angifning än det gemensamma "*Ställ!*" och "*Ställning!*" För häfningar (armböjningar) nyttjas "*Häf!*" och "*Sänk!*" För utf. af flyttningar (armgång, äntringar, slingringar m. m. d.) nyttjas det gemensamma "*Kör!*", samt dessutom "*Stopp!*" och "*Tillbaka!*", om rörelsen ej sker "i ström." För utf. af alla Kr.häng. R:r på led utan Rg. begagnas vexelräkning: *Ett! Tu! (Vexla—ett! tu!)* För enskilda R:r (utan led) äro bef.ord ej nödiga, äfvenså för stöd-R:r. Oagtadt deras talrikhet behöfva häf-Rr. således få bef.ord, om man nyttjar de *gemensamma* rätt.

7). Den 15:de tabellen, ehuru bildad af tvänne i *ett* väsentligt afseende tydligen skiljda rörelseslägter, utgör dock en följd af den märkvärdiga gymnastiska beskaffenhet, som utmärker sprången. Om neml. under detta namn förstås alla s. k. "precipitanta" rörelser, innefattande äfven öfverslag, hjulning m. m. d.; utgör det hela snarare en förgrenad *kedja*, nästan omärkligt sammanlänkande de största

gymnastiska olikheter, på samma gång som nästan tallösa mellanarter göra all sträng begränsning i de flesta fall omöjlig emellan olika utgreningar af det hela, ordnade efter andra rörelseslägters sätt. Deraf lättheten att missbruka och öfverdrifva dessa nyttiga öfningar († 43); deraf den fullkomligaste utveckling af skönhet och styrka, den menligaste oreda, båda beroende af användningens olikheter. Utan att onödigtvis och till mera skada än gagn binda lärarens verkningssätt († 44) kan ej något kort schema uppställas öfver *hela* denna rikedom. Derför om tab. 15 fyller sitt ändamål åtminstone för ynglingar och unga män af måttligt antal, om den innehåller en ordnad följd af enklare "typer" tillräckliga för att grundlägga *rigtighet* i verkställandet af dem och af många andra språng; så uppkommer deraf äfven den fördel, att läraren ej sedan behöfver så slafviskt följa *en viss ordning* i en stor mängd af andra språng, allenast att han stundom (vid yppadt behof) återgår och upprepar någon eller några af de första typerna i hela deras stränghet till felagtigheternas rättande. Ändamålet med tabellens två afdelningar (1—6, 7—16), som tillsammans bilda början af ett helt, är derför äfven blott att korteligast angifva undervisningssättets *början* och stegringens lämpligaste förlopp i *flertalet* af fall för olika åldrar och krafter o. s. v., då antalet är i tjenligt förhållande till redskaperna och utrymmet. Tabellen 15, eller åtminstone dess första del, bildar en temmeligen allmängiltig stegringsföljd för nybörjare af olika åldrar, krafter och kön, att begagna i mohn af tillgängliga redskap. Den upptager nämligen de egenteliga "skolhoppen". Dock stå de ingalunda på samma höjd af nödvändighet, ej ens för vuxne, eller böra upptaga lika lång tid *]. Det säger sig sjelf, att tab. 15 kan *förlängas* t. e. genom inskjutande af Rr. 7, 10 verkställda från gångst. (b) utg. *utan* ansteg eller af Rr. 13 verkställd från grundställning utan ansteg o. s. v. Men korthet är här vanligen angelägnare än förlängning. Den genomgås

*] Vissa af dessa Rr. öfverväga för vuxne, andra för yngre, hvilka (om de kunna erhålla bundna språng) behöfva mellansprång m. sidvändn. vid dubbelbom *före* Rr. 14. Inl. m. sönderdeln. utan ansteg och sats.

derför antingen omedelbart i anförd ordning fullständigt, i hvilket fall de fria sprången fordra åtminstone 30—40 dagar för nybörjare af vissa åldrar och annat kön än de här förutsatta. Eller följes ordningen 1 a, 2, 3 a, b, 5, de med (') tecknade, hvarefter följden *omtages fullständigt* men kort; och dagligen afslutas med t. e. Rr. 5 i hastigaste ström, "rej". För vuxne nybörjare (deri) bör dock Rr. 10 uppskjutas till sist († 45); äfven Rr. 4 och synnerligen Rr. 6 kunna uppskjutas för att snarare nyttja de enklaste *bundna* hoppen ss Rr. 7, 8; likaså kan Rr. 9 sättas mellan Rr. 12 och 13. Med afseende på redskapen, kan knapp tillgång inskränka bruket af *led* för Rr. 3 d. och 4 i brist af flor eller bänk men för 7, 8, 10, 11 blott i brist af bommar o. s. v. Alla s. k. "längd-grensprång" m. m. skulle fordra obeqväm och kostbar inredning för öfning i mängd. Alla anförda fria språng utom 3 d, 4 (5) göras således med bet. luck. Vidare märkes, att Rr. 1, 2, 3 a, b, c, 4 och 6 göras (der intet väsentligt hinder möter) på större led, att Rr. 7, 8, 10, 11 göras i mohn af redskapstillgång åtminstone på mindre led (bom), eller i nödfall enskildt på häst. Äfvenså böra fria längdsprång med anlopp (Rr. 5 a, b) häldst göras på led, då de ej ske i hastigaste ström. — Sprången börja för vuxna män med den anförda inledningen, från och med 5:te tabellen 8:de Rr. Utom de anförda inledningarna för fria och bundna språng, kunna äfven Tåst. och Nigsitt. Svigthopp (höftf.) begagnas därtill, samt synnerligen löpning, tågång och språngmarsch (redan under bruket af tab. 3—5) äfvensom tab. 14 Rr 10 för starka fria höjdsprång m. anlopp. Jfr § 12. Säväl Rr 14 som Öfverspång m. *frånvändn.* kunna inledas m. de motsvariga vändningarne (sidvändn., frånvändn.) i *mellansprång* vid dubbelbom, hvilka kunna göras utan steg m. olika sats: delad, samlad, dubbel. Såsom inl. till egentliga Öfversl. ned från plint eller tvertöfver plint, dyna, bom e. a. stöd begagnas utom tab. 18 Rr. 13 och föreg., äfven starka spännböjningar (jfr tab. 11 Rr. 2 utan räkn.) äfvensom Str.stödgr.-nigst. Bakåt-R-böjn. öfvergående ända till hvalfligg. utg., antingen vid bom eller m. kedjestöd af två man, som småningom tillåta hän-

dernas ökade sänkn. och ryggens böjn. Jfr tab. 20 Rr 8. — I allmänhet och äfven på smakens vägnar gäller, att stegring vid hopp, synnerligen de bundna, sker ej blott genom *ökadt* stegantal (t. e. tab. 15 Rr 12—15) eller förlängdt anlopp till vinnande af större höjd o. s. v., utan äfven (och snart) genom *förminskadt* stegantal till mera samling. Derför kunna anstegen t. o. m. alldeles borttagas t. e. för Rr. 12—15 m. fl.; eller kan nedsprånget nyttjas "repetitoriskt" d. ä. till nytt omedelbart uppsprång utan *särskild* sats i vissa hopp. Med Rr. 3 börjar stark A-svängn. till fartens ökande i fria språng. Hela det anförda språngschema (utom Rr. 10) bör för ungt vuxet manfolk snart vara genomgånget, åtminstone före bruket af 9:de tabellen, för att sedan öfvergå till andra snarlika eller svårare (eller försvårade) språng i allmänhet och till Rr., som kallas inledande "voltige", och utföras under jemnväg. ställning, d. ä. med händerna ensamt uppbärande kroppstyngden, såsom ben-skiftning utom (mellan) "sadelbågarna" eller saxning, krupphäfning m. m. d., som anses förbinda egenteliga språng med s. k. voltige, förbereda språng på löpande häst (jfr tab. 18 Rr 12, 13 o. föreg.) o. s. v. Innan hela det i tabellen anförda språngschema är sålunda fullständigt genomgånget, *såvidt som rum och redskap medgifva;* iakttagas följande föreskrifter, hvilka *sedan* († 46) böra afläggas:

a) Att inga andra språng under den tiden begagnas.

b) Att, med undantag af Rr. 6, 10 och nedanstående fall (c) *stadnar* Rt. alltid (för rättelsers verkställande) i den nigst. ställn., som utgör slutet af sjelfva nedsprånget, ända till dess att något *bef.ord* (för nästföljande man, d. ä. *Nästa spring!* *]) angifver, att Rt. skall lemna rum, eller till dess att *räkning* af ledaren angifver upprätning af knäna och nedsänkning af hälarna.

c) Att från föregående bestämmelser göres det redan nämnda undantag, att så snart Rr 5, 12, 14, äro nog öfvade med ledning af deras föreskrifna bef.ord, må besagda R:r derefter kunna öfvas

---

*] Man har antagit såsom bruk i detta fall att hälarna sättas hårdt mot marken, innan man lemnar sin plats såsom Rr 5, 12—15.

äfven i snabbaste fart och jemn rhytm ("oafbruten ström" † 47), alla deltagare drifvande undan hvarandra i hastig följd; d. ä. utan bef.ordets upprepande för hvar man. Detta sednare bruk af dessa rörelser kan då användas dagligen för *ungdom*, helst såsom slutet på hvarje dags öfning af språng.

d) Att Rr 3 samt 12—14 börja alla med ett enda steg, hvilket antal läraren sedan ökar, men aldrig till mer än tre.

e) Att all afsittning sker med benens kastning *bakåt* († 48). Sedan hela schema är inöfvadt, kunna med skäl andra och svårare afsittningssätt begagnas, synnerligen för den s. k. voltigens inledning.

Egenteligen utgör således det för begynnare företrädesvis begagnade (eftersträfvade) sättet i de enklare språngens inöfning följande två fall: *1. Antingen egentlig "skolning"*, der hvarje öfning *delas* efter räkning e. a. bef.ord. Dermed afses förnämligast färdighet att vid ringare längd, höjd eller djup "komma ned" på det sätt, att man *kan stå stilla* omedelbarligen i en god hållning, hvilket tillstånd bibehålles (för rättelser) tills nytt bef.ord för nästa man (eller led) följer. Detta är den enda *nödvändiga* inledande "reglementeringen" för dessa språng. Äfven inskränkt till begynnares första språngöfningar kräfver den tid synnerligen för längdsprång (R:r 5); men läraren afgör huru länge de skola vara. Intet kan mer förkorta den än allmän god vilja, ordning och uppmärksamhet. *2. Eller tillämpning* der hela Rr sker i den största hastighet strömvis (ring) och i vissa fall sednare t. o. m. *rhytmiskt* t. e. Rr 12, 14, med ett ansteg, hvilket väl utfördt bildar en lämplig rhytm.

Undantagande några jemförelsevis få (Rr 7, 8, 10, 11), som ske *med räkning*, behöfva sprången följagteligen inga egenteliga lystringsord, blott tillsägelse med *förevisning* i början. För alla språng, som ej måste räknas, behöfves ej heller annat verkställighetsord än det gemensamma *Spring!* († 49). Vid upprepning begagnas i mohn af behof ordet "Samma" (eller "Nästa") såsom lystringsord före verkställighetsordet: *Spring!* eller (i andra fall) räkning. Då *manskapets* räkning begagnas, förstås dermed ej, att den nödvändigt

skall vara *ljudlig* eller hörbar. Synnerligen med något öfvade vuxna betyder denna bestämning blott *liktidighet* i rörelser på led utan *ledarens* räkning, såsom brukas vid en följd sammansatt af armsträckningar utan "temporäkning". — På gård och fritt fält *utan redskap* kunna de fria sprången efter Rr 5 eller 6 öfvergå till stafsprång. Alla ytterligare sammandragningar af tidmått (jfr Rr 6) ända till en ända sluten följd, äfvensom s. k. "danshopp" efter ledarens räkning och "fäktsprång" (jfr tab. 19), fria språng *med större vändning* (180°) eller med ena fotens afföring åt sidan († 50) eller med ett ansteg utåt eller åt sidan m. m. äfvensom sidsprång i djup på led från ribbstol, äro äfven af ofvananförda skäl uteslutna; emedan de böra följa *efter* denna tabell. Sammalunda mycket stark till fartens ökande i *två* tidmått delad A-svängn. bakåt och framåt (till v. och h.) med fritt höjdsprång "jemnfota", vändsprång o. s. v.; inl. m. vexelräkn. af ledaren. Likaså djupare språng, tillsist utförda med mera slutna knän (om marken är slät), samlad svag sats, lindrigt framåtböjdt öfverlif, något utbredda armar redo till mottagning. Anförandet af Rr 12, 13, 14 innebär, att äfven deras motsatser, d. ä. *yttersprång ("ecartée"), sidsits, frånvändn.* (med dess inledande "halfsprång" och afsittning svängande benen framåt) må nyttjas sednare. Detsamma gäller om nedsprång begagnade omedelbart (utan ny sats) till nytt uppsprång t. e. de lättaste fallen i tab. 15 Rr 8, 9 (med räkning *Ett-tû!*) och i mellansprång "våglinigt" längsefter dubbelbom utan räkning.

---

8). Tabellerna 6 b. och 7 b., kallade bytestabeller, begagnas på följande sätt: Såsom utgörande en bearbetning af ofvannämnda reglemente (tab. 6 o. 7) lämpad efter de deri tillagda Häf-Rr o. a. redskaps-Rr, användas de *till utbyte* någon gång, neml. den förra mot tab. 6, den sednare mot tab. 7 samt 8. För öfrigt gäller om dessa två tabeller (6 b., 7 b), detsamma som om hufvudtabellerna

6—12: att ganska många förändringar kunna sedan göras deri genom att använda åtskilliga Rr valda ur nästföljande tabeller 16—20. Så kan man genom småningom och stegvis skeende ändringar (af 6 b och 7 b.) fortsätta äfven denna sidoordnade („paralella") följd af hufvudtabeller till mera omvexlande användning af åtskilliga Rr, som ej kunna nog framträda i de andra. Jfr derom den efter tab. 8 meddelade lista af Rr att inflicka i tab. 8 b. &c.

---

9). De återstående tabellerna (16—20) utom den sista (21) användas äfven till utbyte, men på inbördes helt olika sätt, såsom följer: Likväl gäller för dem alla gemensamt, att de deri anförda Rr begagnas på det sätt, att deras användande blir mera *inskränkt* och så att säga tillfälligt än de Rr i hufvudtabellerna, hvilka de skola ersätta. Denna allmänna föreskrift har ett vigtigt undantag: För samtliga hufvud- och bytestabeller gäller neml. äfven, att om tillräcklig redskap eller utrymme tryta för någon viss af hufvudtabellernas Rr, måste denna rörelses bruk förkortas eller inskränkas antingen genom starkare bruk af den motsvariga bytestabellens innehåll eller genom att fortfarande *bibehålla* föregående hufvudtabells motsvariga Rr (af samma hvarf), i starkare mått eller att *tidigare* nyttja nästa hufvudtabells motsvariga Rr, o. s. v. efter lägenhet. Jfr i öfrigt noten till § 4.

10). Bytestabellen 16 motsvarar det 2:dra hvarfvet i hufvudtabellerna 6—12, och består af fyra underafdelningar. Den första afdelningens bruk må ej börja före tab. 8 Rr 2. Den andra afdelningen fordrar blott hvilande (orörliga d. ä. „passiva") stöd till Rt:s uppbärande, och begagnas derför till utbyte för tab. 7 Rr 2 o. s. v., *om redskap tryta*, men annars mindre ofta, och hälst *sednare*, såsom för tab. 10—12 Rr 2. Dessa stöd-Rr göras hälst med bet. rot. De båda sista afdelningarna innehålla de svåraste Rr att meddela, och användas derför sent och skiftesvis med hvarandra. För öfrigt märkes, att alla Spänböj. Rr på led ledda med bef.ord böra

gemenligen, om ej dagligen, afslutas med en R-böjn. framåt o. nedåt från str.st. eller från str.gr.st. ställn. hvilket gäller både tab. 7—12 Rr 2 och tab. 16 († 51). Dertill kan sednare äfven fogas spetsstupfall. e. a. d. utg. föregången (och efterföljd) af någon Rr ur tab. 13. Likaledes gäller om spänböj. ställningar, att fötternas vågräta afstånd från stödet ökas från *en* fotlängd åtminstone (i tab. 6) ända till *tre* fotlängder. Stegringen sker således förnämligast genom ökadt afstånd från redskapet. I sitt enklaste uttryck ernår denna vigtiga slägt dess fulla utvecklade verkan, då armarna äro ungefär vågräta, såsom tab. 2, Rr 5; men ungdom och de mera öfvade gå lätt lägre.

11). Den 17:de tabellen innehåller flera vigtiga R:r, som användas på följande sätt: Då dess egendomliga prägel (likasom 5:te hvarfvet tab. 6—12) egenteligen motsvarar *tvänne* närskylda, men i vissa fall tillräckligt skiljda, hufvudslägter, låter den lättare än åtskilliga föregående ordna sig i en enda temmeligen tydlig sammanhängande stegringsföljd. Derför begagnas dessa R:r enligt den angifna ordningen, att omvexla med de närbeslägtade, i 5:e rörelsehvarfvet tab. 7—12, anförda (eller redan i tab. 6), men dock med lämplig inskränkning af vissa (t. e. Rr 3, 5, 13 m. fl.); såvida läraren ej måste utesluta allt bruk af s. k. aktiva stöd; jfr ofvan. Men äfven i denna händelse begagnas härtill ingen utfallställning, ingen str.vågvr.stödj. ställn. före den 9:de tabellen i 5:te hvarfvet.

12). Den 18:de tabellen består af tre underafdelningar, hvaraf den första innehåller de lättaste rörelseätten, men jemväl några ganska svåra, äfven såsom stöd-Rr. I den andra afdelningen ingå några lätta Rr af synnerlig vigt, då giltiga hinder inskränka eller fördröja de bundna sprången. Jfr § 4 noten. Den sista underafdelningen innehåller blott svårare rörelser. I mohn af detta förhållande omvexlar läraren tidtals ur dessa tre afdelningars innehåll i utbyte mot de R:r, som anföras i 7—12 tabellernas 6:te hvarf, hvarmed de flesta äro något beslägtade i visst afseende, andra åtminstone närmast härledda ur beslägtade inledningar t. e. Rr 13, 14 ur de närmast före-

gående. Men deras användande bör för öfrigt i allmänhet inskränkas på samma sätt, som om föregående tabell anföres.

13). Tabellen 19 tillhör 7:de—12:te tabellernas 7:de hvarf, utgörande s. k. "vexelsidiga Bål-Rr" i deras två enklaste "grundformer" vridning och sidoböjning. Äfven strängt inskränkt inom de gränser, som utgöra kännetecken på en praktisk method, och som bero af dess fordran att nog afse *enkelhet* i formen, *bestämdhet* i verkan, *skönhet* i mohn af enhvars förmåga, visar denna stora och vigtiga slägt en utomordentlig rikedom och böjlighet, som lätt förmår alstra härledda arter, uppkomna genom enkla tillägg och ändringar af ledamöternas utg. eller utf. De anförda öfningarna äro således långt från att kunna åstadkomma fullständighet, blott att gifva *tillräckliga* föreställare af de hufvudsakliga typer, hvilkas många underarter ofta kunna ersätta ("vikariera") hvarandra i nästan samma stegringsmått, och sålunda bereda stor frihet i valet och mycken vexling inom vissa gränser. — De i tab. 19 upptagna anföras ungefär i sin verkliga stegringsföljd, om man äfven afser "*stödens*" (d. ä. de rörelsegifvandes) erforderliga öfning. Liksom i de båda föregående tabellerna, bör fleras användning vara inskränkt jemförelsevis till de R:r, som de i viss mohn kunna ersätta; och de svårare må ej nyttjas för tidigt.

Dock äro både dessa och andra ännu mera utpräglad vexelsidiga Rr i friare omvexling (hvad man kallar omkastade fästen eller dubbla fästen) särdeles lämpliga att tillsammans med de mest vexelsidiga Rr i *utfallställningar* (t. e. ur tab. 7 b, 8) bilda ett *särskildt hvarf* infördt i behandlingens midt, eller närmare slutet t. o. m. efter hoppen i tab. 10—12 enl. hvad tab. 5 anm. och tab. 19 anm. innehålla. Detta tillägg är t. o. m. nödvändigt, om bruket af samma tabellföljd fortsättes ytterligare efter tab. 12. Till de oliksidigaste s. k. pyrrhikai höra fäktningens två utfall "ur lineen" († 52) efter vexelräkn., utfallombyten ("vänd-utfall") i lineen m. m. Till de oliksidigaste och mest sammansatta men dock bestämda Rr af någon slägtskap (i tidförhållandena) med de anförda höra äfven några öfningar i värnst. (a) utg., synnerligen Värnst. (a). Helvändn. samt andra

"ombyten" framåt eller tillbaka ur samma utg. till densamma för andra sidan — neml. om denna utg. i dess strängaste renhet fast bibehåller den utmärkt vackra och bestämda "form", som fäktskolor i egentlig och trängre bemärkelse kunna ringagta mera eller mindre, men som en strängt *gymnastisk* method byggd på mera allmänna (s. k. "evstyliska") grunder måste fordra ovilkorligen såsom den bästa, hvilken ej medgifver andra afvikelser än handens ytterst små Rr. Jfr vidare tab. 8 b anm. Till sammansatta följder af förflyttningar genom *olika* ställningar hörer t. e. gard, halfmarsch framåt, utfall, halfmarsch, gard o. a. d., hvilka med ombyten, reträttutfall m. m. bilda en betydlig omvexling i den största bestämdhet och enkelhet. — Här är ej rum att utreda, huru detta särskilda hvarf kan med skäl flyttas och inledas eller afslutas i mohn af dess öfvergång till *verklig tillämpning* i tjenligt mått.

14). Den 20:de tabellen motsvarar det sista hvarfvet i tab. 8—12. Den innehåller s. k. "andnings-R:r", ämnade att stundom *utbytas* mot dem, som anföras i dessa behandlingar. I mohn af de föregående språngens och löpningarnas ansträngande beskaffenhet bestämmer läraren, huruvida någon ben-Rr ur tab. 13 eller marsch må inskjutas före det sista hvarfvet (tab. 6—12), eller både före och efter detsamma, synnerligen om stillasittande göromål utan några ögonblicks rast efterfölja kroppsöfningarne, hvilket helst må undvikas.

---

15). För öfrigt är att lägga märke till följande allmänna föreskrifter: Hvarje Rr inledes åtminstone en gång, genom att blott nyttja dess egen utg., såvida äfven denna är ny för manskapet. t. e. tab. 6 Rr 4 och 6, tab. 6 b Rr 4, tab. 7 Rr 2 (fattningen) o. s. v. Utrymmet medgifver här blott att ur rörelseläran *erinra*, att den enklaste, verksammaste och derför mest begagnade "formen" af inledning och lärosätt grundar sig på motsvarigheten mellan *ställning* och *tidmått*, båda ämnade att i oupplöslig samverkan bestämma "gränspunkterna" i hvarje bana, hvars delar bilda vinklar eller gå fram

och tillbaka. Flertalet af de anförda inl. afser att begagnas blott i förbigående, d. ä. att användas så kort som möjligt, eller blott för någon *enskildt*, som för en gång kan behöfva dylik förberedande öfning för att rätt uppfatta en svårare Rr († 53). Några af de brukliga inledningarne äro uteslutna såsom mindre nödiga med *vuxet* manskap. Beträffande ett betydligt antal af de inl., som anföras, bör dessutom följande erinran ihogkommas: Den olikhet som råder mellan dem och de Rr., hvilka de föregå, är stundom mycket ringa. De skulle således kunna förbigås här, om det ej vore vigtigt att i *andra* ganska vanliga fall (för att undervisa andra menniskor) lära känna deras bruk. Detta måste ske *praktiskt* d. ä. genom att sjelf pröfva (verkställa) dem. Läraren afgör, huru länge olika inledningar må nyttjas, och hvilkendera af två omvexlande Rr må öfverväga. Undantagande några („öfvergående") inl. må ingen Rr afläggas förr, än den varit begagnad i *två* dagöfningar. — Följande dubbel Rr o. a. kunna dessutom redan från början *enskildt* tilläggas för dem, som af någon viss styfhet, svaghet eller annan oförmåga i hållningen († 54) svårligen följa de andras framsteg: St. akt. Hfd-böjn. och Frambågligg. Hälln. (höftf.) eller Frambågligg. Hfd-vridn. för kutväxta och uppaxlade, de två sednare Rr att utföra antingen enskildt på lutplan, eller plint eller ledvis tvertöfver en matta eller låg bänk, med tå- och hälstöd eller nödfallsvis derförutan. — Då dessa otymp-ligheter ofta äro förenade med bukighet, nyttjas äfven Motfallsitt. Hålln. (jfr tab. 6) och Kr.häng. Hålln. (tab. 14) e. a. d. I båda fallen plägar vara tjenligt att tillägga Knst. Bakåtdragn. (höftf.) noga rättad till hållning och afpassad kraft. Om i envisare fall Rt ej är mycket svag, utbytes nämnda hfd-Rr snart till tab. 18 Rr 10 eller 11 lika vårdad till hållning af axlar, buk, armbågar o. s. v. — Äfven Str.frambågligg. Utg. öfver bänk (jfr tab. 17) är nödig för styfryggiga och kulleraxlade, som ehuru ej annars svaga hafva större svårighet att rätt verkställa Famnstupst. och Str.stupst. eller Spännböj. Rr o. s. v. — Alla unga, som äga ihärdig vilja att förbättra dessa bildningsfel, kunna betydligt lättare och vanligen *ganska snart*, stundom på

blott ett par dagar, vinna målet genom dylika "korrektiva" dubbel-Rr, om de göras rätt. För öfrigt meddelar läraren närmare föreskrifter om bruket af dessa Rr, hvilkas användning egenteligen tillhör lärjungens öfning att lättare utbilda *andra* fort t. e. ungdom. Utrymmet förbjuder hvarje utförlighet här; i korthet är sammanhanget följande: Det svåraste vid undervisning på led (flera samtidigt) är att rätta fel *verksamt*, d. ä. så att rättelserna ej framkalla andra lika svåra eller flera fel hos den rättade eller hos hans kamrater på ledet. Att lära sig rätta andra ankommer mest på egen snabb verksamhet och tillräcklig öfning. Erfarenheten visar, att om lärokursen upptager ett tillräckligt och rigtigt urval af dubbel-Rr rätt begagnade till mindre utvecklades påskyndade utbildning, är tiden lagom lång för att hos lärjungarna kunna *grundlägga* det nödiga handlaget för åtskilliga mindre svåra dubbel-Rr af vigt. Fels rättande sker på *två* ganska olika sätt. Det ena, som sker *inför ledet* och efter "gif akt", d. ä. under fordran på allas uppsträckning, verkställes alltid *hastigt* och bestämdt, förnämligast mundtligen, mera sällan äfven med handläggning eller med förevisning af ledaren sjelf, så kort som fordras för att ej trötta de andra på ledet. Hastigheten (uttryckens korthet och tydlighet) måste vara större, ju mera ansträngande den ställning är, hvari "afdelningen" befinner sig. Det *andra* slaget af rättelser sker under rasterna eller efter dagöfningens slut, således med mindre brådska, alltid *enskildt* och förnämligast med handen under mundtliga tillägg och råd samt genom utförligare omsorgsfullare förevisning. Detta slags rättelser äro af långsammare och noggrannare art; och de böra ej försummas, der man vill förekomma vissa vanställande fels inrotande, när den felande nybörjaren ej tillräckligt förstår (efterkommer) de förutnämnda korta mundtliga rättelserna utan förevisning eller utan "manuel" hjelp. Till detta sednare slag af rättelser hörer äfven att medelst lämpliga "korrektiva" ställningar och Rr af dubbelrörelsernas ordning bekämpa de fel i hållning och bildning som äro af svårare art, jemnförelsevis. Dessa dubbel-Rr kunna vara ganska olika. Men deras gemensamma syfte-

mål är att välja någon passande ställning som i lindrig mohn *framkallar* ett gifvet fel, för att med ledning och biträde af en annans (ledarens) vanare öga och säkrare hand föranleda Rt att *bestämdare motverka* det felet — stundom t. o. m. under någon afmätt försvåring (ss ett lindrigt motstånd) af den föresatta uppgiften d. ä. felets bekämpande († 55). Den rikaste erfarenhet visar, huru mycket detta sätt *rätt användt* påskyndar det vanställande felets rättande äfven i många fall af svårare slag t. o. m. vid vissa grader af verkliga missbildningar. Det värsta misstaget är att *förvexla* dessa två slag af rättelser, hvilket oftast tröttar *utan* att förbättra.

Vidare märkes följande om rörelsernas stegring: Sedan de enkla fria Rr., som anföras i ofvanstående tabeller (efter Gymnastikreglementet af 1836 Kap. 1, 2), blifvit nog öfvade; må läraren efter eget bestämmande och med nödig måtta äfven använda *sammansättningar* deraf, hvilket vanligen plägar ske på tre sätt: Det ena sättet är att lämpligen *förena olika delars samtidiga Rr.* (jfr tab. 8 Rr 9), såsom att sträcka armarna uppåt under tvåtidigt intagande af gr.st. utg. eller under ett steg åt sidan (framåt) och "ställningssteg", det hela utgörande två hastiga tidmått sammansatta i en viss rhytm. Likaså att göra vexelvis s. k. "utfall ur lineen" († 56) med samtidig A–skiftn. under detta skridande i zigzag o. s. v. († 57). Likaså tab. 9 Rr 9, tab. 19 Rr 13 sednare. — Det andra medlet att *sammansätta* består i att *bruka många tidmått i följd* neml. först *med* (jfr tab. 4 Rr. 8 m. fl.) sedan *utan* ledarens räkning († 58). En sådan följd af fotflyttningar (fyra tidmått) anföres i tab. 2 Rr 2. En annan följd äfven utgående från grundställn. kan bildas af F–flyttn. i den s. k. *pilrigtningen*, d. ä. antingen framåt eller bakåt, eller bådadera sammansatta till 8 tidmått. Liknande följder kunna bildas äfven för utfall, antingen blott i "pilrigtningen" (framåt och bakåt), eller blott i grundställningens båda vinkelräta fotrigtningar utåt, hvilket i båda fallen utgör fyra eller åtta tidmått. Fotslutning, häfning på tå, armsträckningar och några andra lika enkla Rr. (jfr tab. 6 b Rr 2, tab. 13 Rr 23) kunna rhytmiskt upprepas

ett *visst antal* gånger (på bef.ordet *Kör!*), eller fortsättas till dess att "*Halt!*" (*Stopp!*) anbefalles. Likaså må steg, betäckningar, utryckningar, vändningar o. a. enkla ordningsR:r († 59) efter hand kunna erhålla någon sammansättning, men allt likväl med undvikande af mycket långa följder af tidmått utan ledarens räkning. I allmänhet kan man för hvarje Rr på stället bestående af flera nog "pauserade" men eljest hastiga tidmått antaga, att innan den aflägges, må den någon gång göras utan ledarens räkning. För stöd-Rr bör räkning undvikas († 60). — Det tredje sättet är att försvåra uppgiften i metriskt hänseende t. e. att ändra tab. 3 Rr 4 till tab. 15 Rr 1 b, eller tab. 6 Rr 7 till tab. 7 Rr 7, eller att så hastigt som möjligt sammandraga två (till rigtningen) motsatta R:r till ett enda (dubbelt) tidmått, såsom fotslutning och återgång till grundställn. Likaså förhåller sig tab. 15 Rr 6. Likaså kan St. B-utåtförn. (höftf., jfr tab. 7 b.) göras hastigt med *omedelbar* återgång till grundställn., efter vexelräkn. af ledaren skiftesvis för ömse sidor. — De flesta dylika föreningar måste sparsamt nyttjas och blott i tjenliga fall; i anseende till deras ovissa öfverskådlighet. Alla de anförda sammansättningarna kunna stundom begagnas, såsom i tab. 7—12 hvarfvet 4 till ombyte, eller i tab. 8 och 9 hvarfvet 9 eller tilläggas mellan två hvarf. — Rörande stegringen märkes äfven, att efter vunnen öfning stundom höftf. utbytes mot nackf. för långsamma bålböjningar framåt och bakåt samt bålvridningar († 61) äfvensom för ställningar, hvari bålen hålles lindrigt fälld framåt. I enlighet med det gymnastiska budet "såsom man står och går skall man kunna handla", gäller i allmänhet, att stegringen drifves ej hastigare eller längre än, att särskilda *skyddsredskap* må kunna umbäras.

Läraren må närmare bestämma om införande i ett *särskildt* hvarf någon gång af jemnvigtsöfningar alltifrån de enkla "grundformer", som ledvis utföras på *golfvet* med eller utan handstöd (jfr tab. 6—12 Rr 4, tab. 8 Rr 8, tab. 13 Rr 13, 18, 19, 29, äfvensom andra Rr i slutgångst., nigst., vr.stödj. ställningar m. m.) till svårare på gångbräda ("balancerplanka"), bom, lutplan, lutande stege (bänk), lutande

gångbräda uppstödd mot flor, ribbstol e. a., en stor mängd passande att öfva antingen efter fjerde hvarfvet eller före slutrörelsen. Endast om de utgöra *löpning* uppåt (på gångbräda eller lutplan o. d.), gäller hvad om denna Rr säges nedan. Vid hithörande mestadels något långsamma förflyttningar och andra s. k. "rena jemnvigts-Rr" på redskap inskränkas egenteliga bef.ord, räkning m. m. d., emedan de flesta af dessa Rr föga skulle vinna i bestämdhet derigenom. Samma frihet kan tillkomma några andra t. e. tab. 12 Rr 5 och ännu mera den likartade uppgiften att ledvis i afmätt följd (4 tidmått) men utan sträng samtidighet intaga str.våghalfst. utg. och derur göra ryggböjn. nedåt till golfvets beröring med händerna o. s. v. på uttrycket *Kör!*, såsom i rhytmiskt likartade fall t. e. tab. 13 Rr 6, tab. 20 Rr 2, 3 m. fl. — Rhytmisk löpning på led, eller språngmarsch, inledd, skiftad och efterföljd af lagom-marsch eller tågång kan införas i midten af hufvudtabellerna (tab. 3—12) någorstädes efter 5:te hvarfvet, heldst före sprången, om tabellen upptager dylika. Lika enkel är föreskriften om sättet att bruka Tågång eller "Lagom marsch". De böra likasom ben-Rr ur tab. 13 häldst mellanskjutas der, hvarest bål-Rr, arm-Rr, språng, löpning, svigthopp, o. a. häftiga Rr följas omedelbarligen, eller *efter* någon dylik Rr, synnerligen de två sistnämnda om man vill spara raster († 62) derpå. Slutligen ehvad tillägg af svårare Rr, eller uteslutningar för trytande redskap, tid o. a. yttre omständigheter, eller ändringar af hvarfvens följd och antal m. m. läraren må göra, bör man aldrig låta löpning, språng, svigthopp, öfverslag, hjulning eller klättringar börja eller sluta dagöfningarna. Om längre väg tillryggalägges före öfningarna, kunna dock hvarfven 1, 2, 3 erhålla omvänd ordning i tab. 6—12. — Tabeller skola underhjelpa minnet; deras mål är att korteligen bereda både ledning och frihet. Den som önskar *beskrifningar* hänvisas förnämligast till ofvan anförda skrifter och till Rothsteins *Freiübungen*, densammas Rüstübungen ock *Übungen am Voltigirbock*, der åtskilligt beskrifvande innehåll finnes.

16). Den 21:sta tabellen är ett tillägg, upptagande de enklaste sprången på lefvande häst, afsedda att ledas och utföras med nödig försigtighet och derför äfven med den största bestämdhet på en sedig häst. Tabellen utgör således väsentligen en *upprepning* af vissa R:r ur tab. 15, men *med omedelbar* (utan bef.ord) *hastig återgång till grundställning från nedsprånget*, genom knänas sträckning och hälarnas sänkning, för att genast kunna *följa* den löpande hästen, — såvida läraren ej för någon gång i början eller för någon viss mindre säker deltagare finner nödigt att ånyo ytterligare öfvas (Rr 1—2) till mera böjlighet i underredet, bättre hållning i öfverlif, rätt "front med hästen", på rätt afstånd med fullt lodrätt hållning, rak arm och fast grepp om bågen. Deremot göras nedsprången stundom så, att *större afstånd*, efter förmåga, vinnes från hästen. — Öfningarnas följd ej hastigare än så, att *en* ny Rr. tillägges för hvarje dag. Således minst 10—12 dagar för hela tabellen.

Slut-Anmärkningar: † 1) Jfr föreskriften om grundställn. i Gymn.-Regl. af 1836, mom. 53. Om de enklaste ordnings-Rr efter gymnastiska grunder jfr Ped. För. Bih. N:o 5, 1861. † 2) Till skilnad från skiftn. utan böjn. d. ä. inl. till de gamlas Pitylizein. † 3) Om fotflyttn. från grundställn. *utåt* i fötternas inbördes vinkelräta riktningar samt flyttn. *framåt* i pilrigtningen, jfr samma G. R. mom. 77, 231, 232, 420 o. Rothstein Freiübungen § 86, 1853. † 4) Jfr G. R. mom. 197 anm. † 5 jfr G. R. mom. 34, 35 och samma författares Afor. 10. Det utförligare ses i Rothstein System der Gymn. 2:dra upplagan § 53. † 6) Jfr G. R. mom. 164. † 7) Jfr G. R. Kap 4 art 2 »Benrörelser», mom. 309—311. † 8 Jfr G. R. mom. 123, 206. † 9 Jfr. Heidenstams handskr. † 10 Jfr. anm. 7. † 11) Jfr Ped. För 3, 1859 A. 2. † 12) För att instämma med G. R. borde bef.-orden för Rr 14 egenteligen följa sålunda: Fatta! V. (h.) höft—fäst! V. (h.) Knä uppåt—böj! På tå—häf! V. (h.) knä—sträck! H. (v.) knä—böj! Uppåt—sträck; o. s. v. † 13) Jfr G. R. mom. 417 o. f. samt kom.tab. för springöfningar: »förberedning till samlad (dubbel) sats» m. m., då redskap alldeles saknas. Det är tjenligare att till dessa Rr föredraga enkla räkneord framför sammansatta; emedan sammandragning af *tre* tidmått (nign., hopp, strn.) skulle annars fordra uttrycket *tu tre-fyr!* o. a. ännu längre. Uttrycken *tu-tre* och *tre-fyr* äro att jemföra m. *hastiga* Spondeer; likaså *tre-fyr!* i Rr. 7

o. 8; men uttrycket *ett-tu!* i Rr 7, 8, 9, 10 är en hastig Jamb; uttrycket *tre-fyr* i Rr 10 är långsammare Spondeus. † 14) Jfr äldre »instruktioner» för språng; i verkligheten är äfven nedsprånget sammansatt af två Rr., neml. *fråntryckningen* m. båda händerna (eller m. den ena i nästa Rr) o att »taga mark», hvars hastighet beror af en *yttre* kraft, fallhastigheten; jfr F. F. 1820 s. 718. † 15) Enl. nedan åberopade behandlingar 1839 för utg. † 16) S. s. 1839. Jfr G. R. Tab. 9 Rr 5 för inl. † 17) S. s. 1833, samt för äldres »friskrote» 1835. Samma förhållande råder emellan Stödst. Sidböjn. o. Stödgr.st. Bakåtdragn. † 18 Jfr G. R. mom. 297. † 19) Enl. nedan åberopade behandlingar 1840. † 20 Den mindre begagnade afarten är Famngr.st. (e) med *lodräta* underarmar. † 21 Jfr G. R. tab. 9. † 22) Jfr G. R. öfnings-tab. 10. † 23 Jfr. G. G. F. 5 N:o 5 om denna gymnastiska evstylos: se G. R. mom. 39, 282. † 24 Jfr Rotstein Die Gymnastik 3:ter Abschnitt sid. 16. Man har funnit hela denna uppfattning vara ända till löjlighet idealistisk, öfverdrifven och förfelad. Men ej blott medelvägsmän af en temmeligen föränderlig och vacklande eklektik (jfr Hillairet i Bulletin administrativ 1869 N:o 201 om Kloss, Niggeler m. fl.) utan äfven de mest afgjorda och bestämda motståndare till denna idealism hafva dock slutat med att *eftersäga* åtskilliga af dess satser. Jfr t. e. Maul, Lion. † 25 Namnen äro neml lämpade efter den äldre »rörelseterminologi», som sedan länge (enl. Centralinstitutets samling af skrifna behandlingar 1828—1845) begagnas vid den jemförelsevis mera utvecklade sjukgymnastiken, den enda tydligt efter *ställningar* ordnade namnlära. som hittills vunnit någon större utbredning (oaktadt dess brister) neml. ej blott här, utan äfven i tyska o. engelska skrifter. Jfr Georgii, Neumann, Eulenburg, Roth, Blundell m. fl. Felet är uppenbart i sådana uttryck som tab. 17 Rr 8 m. fl. Utrymmet tillåter ej att upptaga alla nyare svenska synonymer, ehuru de ofta innehålla förbättrade småsaker. Skrifsätten, sadelbåge, knäla, m. m. rätta sig efter språkkunniges föredömme. † 26) Jfr Ped. För. 5 1861 § 29, 35 o. f. † 27 och 28) Jfr G. R. mom. 54—66, 214. 218—229, 236—238. Egenteligen är *helt* afstånd m. bet. luck. större rum än nödigt. † 29) Om bef.ordens måtta till antal och upprepande se F. F. 1820 mom. 89. G. R. mom. 36, 134 m. fl.; jfr Ped. För. 3, 1859 och 5, 1861. För fötternas alla tre utfallställningar (Tab. 4 Rr 7, 5 Rr 6, 9 Rr 5 m. fl.) kan gemensamt begagnas »Fall ut!» † 30) Jfr G. R. mom. 36. † 31 o. 32) Jfr G. R. mom. 36, 134, m. fl. Baj. Regl. 1836 mom. 38. † 33) Företrädesvis dock blott det *aktiva* stödet, icke alltid det fixerande i de fall, där detta *kan* verkställas olika. † 34) Om företrädet af annat uttryck än det enstafviga *Ställ!* jfr Ped. För. 5, 1861. † 35 Jfr Ped. För. N:o 5. † 36) Jfr G. R. mom. 233, 234. † 37) Jfr anm. 12. † 38 Förslagsvis kallad denna methods Heptatlon (hvarfven 1—3, 5—8), ehuru med mindre skäl än att kalla hvarfven 2, 3, 8 dess Triagmos i torftigaste sammandrag. † 39 Jfr G. R. 1836 mom. 24, 434. † 40) Det 4:de hvarfvet afviker annars mera från G. R. mom. 164—175 än från förhållandet hos

ungdom tidigt, oansedt stöden. † 41) Eller för »öfre bålringarnes lyftare». † 42) Jfr Schemata för språng o. äntrings-Rr. »till vinnande af en rikare omvexling» i Ped. För. 6, 1862. † 43 o. 44) Jfr Ped. För. 6, 1862. † 45) Sådana fall inträffa ännu på grund af befrielse från gymnastik under skoltiden till följe af sjukbetyg, eller af annan orsak i strid med laga föreskrifter. † 46) Synnerligen enär motsatt förfarande (jfr b) är omöjligt m. språng på löpande häst. † 47) Jfr Ped. För. 1, 1857 och 5, 1861. † 48) Emedan detta är det nödvändigaste sättet för *tillämpningen* (löpande häst); framåtkastning af benen i nedspränget bör dock såsom inledning föregå s. k. Öfverspräng m. frånvändn. Då Tab. 15 väsentligen afser att lära säkra *nedsprång:* är skäl att sedan så snart som möjligt öfva mera sammansatta slag deraf i förening m. andra språng. † 49) Annars skulle Tab. 15 ensam medföra ett betydligt antal af särskilda bef.ord, ett för hvarje Rr. Endast Rr. 2 skulle genom sina förändringar fordra åtminstone 6 särskilda bef.ord, äfven om utåtkastn. göres blott utan vändn. o. flyttn. † 50) Jfr Rothstein Freiüb. § 31. 1853. † 51) Enligt förhållandet m. den älsta formen: Spännböj. 2-A-böjn. o. spetslut. R rsn. Jfr anm. 17. † 52 Jfr F. F. 1820 mom. 105 om »qnart ur lineen och tertz ur lineen». † 53) Jfr G. R. mom. 48, 461. † 54) Jfr F. F. mom. 87, Rothstein: Leitfaden zur Instruktion gymnastischer Gehülfen 1860 Anhang B. † 55 Jfr G. R. 1836 mom. 48, 52, 285, 461. † 56) Jfr F. F mom. 105. † 57) Jfr Ped. För. Bih. 5, 1861. † 58) Jfr G. R. 36, 117 o. a. † 59) Jfr G. R. mom. 32, 53—66, 212—229, 236—238, 242—244 m. fl. † 60) Jfr G. R. mom. 36. † 61) Jfr Ped. För. 3, 1859. † 62) Jfr G. R. mom. 448: att manskapet efter »Språng-march» och efter »Gå på marche» bör »otvunget röra sig».

Anmärkta fel.

Tab.	3,	rad.	22	*står:* tredje,	*läs:*	2:dra
»	4	»	26	» Jfr (§ 15)	»	(jfr § 15)
»	7	»	12	» fritt	»	fritt d. ä. göra St. vexel-Kn-uppböjn.
»	»	»	15	» Stödet	»	Det rörliga stödet
»	9	»	17	» Kr.häng	»	Kr.häng. (a)
»	10	»	21	» Fäll.	»	Fälln.
»	»	»	24	» sidvänd	»	sidvändn.
»	11	»	19	» Kn.bågst.	»	Str.Kr.bågst.
»	»	»	21	» o. f.	»	o. f., tab. 18 Rv. 3, 4
»	14	»	28	» äntringar	»	äntringar,
»	16	»	11	» 1:sta	»	2:dra
»	»	»	29	» Spänbö j- A-böjn.	»	Spännböj. 2-A-böjn.
»	17	»	15	» En	»	Utg. en
»	19 i Rr		11	» Str. vändbågst.	»	Str.vändbågst.
Sid.	50,	rad.	22	» lodrät	»	lodrätt

Sid. 64, rad. 26, är uteglömdt: I anseende till den ofantliga mängd af skiljda bef.ord, som skulle uppstå om hvarje språng betecknades med ett eget uttryck, bör man iagttaga följande besparing af terminologiskt öfverflöd och oreda.
